Revista del Consumidor

¿QUÉ HACER SI...

VAS AL MUNDIAL RUSIA 2018?

EL **LABORATORIO PROFECO** INFORMA

- SÁBANAS
- Margarinas
- Quesos tipo *petit suisse*

TENDENCIAS

LA REALIDAD VIRTUAL NOS ALCANZÓ

FINANZAS PERSONALES

LA CUESTA DE ENERO

Revista del Consumidor

ENERO DE 2018
NÚM. 491
$28 / ISSN 0185-8874

DE TEMPORADA:
Zanahoria

Alerta Rápida

Cuando un producto pone en riesgo tu salud o integridad física

¡Alerta!

La **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios** (Cofepris), el **Servicio Nacional de Sanidad, Inocuidad y Calidad Agroalimentaria** (Senasica) y la **Procuraduría Federal del Consumidor** (Profeco) colaboran para revisar la calidad de los productos del mercado mexicano.

Si se determina que alguno no debe seguir a la venta porque puede ser peligroso, te alertamos en nuestro sitio en internet: ***www.alertas.gob.mx/***

Y en nuestras redes sociales:
ProfecoOficial en Facebook
y ***@Profeco*** en Twitter.

Cuida tu salud y economía familiar
¡Ponte alerta!

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Red de Alerta Rápida

EDITORIAL

Una vez más ha llegado el momento de darle la vuelta a una hoja del calendario anual. Estamos iniciando un nuevo año, con nuevas promesas, nuevas ilusiones, muchos nuevos deseos y planes.

El decir popular mexicano se refiere a los primeros días –a veces semanas– del año que comienza como la cuesta de enero. Es una referencia sencilla que nos recuerda los gastos inusuales en que incurrimos durante las fiestas de fin de año.

Entre posadas, convivios, cenas y obsequios para nuestros seres queridos, gastamos por lo general un poco más de lo que hubiéramos deseado.

Por eso, la cuesta de enero es un tiempo de reparación de nuestra conducta; tenemos que pagar algún compromiso adicional que adquirimos y se impone rediseñar el gasto para hacerlo más racional y mejor administrado. Hemos incluido en este número consejos útiles para la economía familiar y personal, en la sección Finanzas Personales.

Este mes resulta también un tiempo de reconstrucción, después de los sismos que dañaron nuestro país el año pasado. Por ello, en Cuida tu Economía encontraremos diez útiles consejos que se deben tener en cuenta al adquirir materiales para construcción.

En la **Revista del Consumidor** del mes de enero**,** nuestro Laboratorio Profeco presenta tres trabajos exhaustivos sobre calidades, defectos y condiciones de tres importantes productos: 19 diferentes margarinas que encontramos en el mercado, 33 tipos de sábanas y la dulce y suave tentación de los quesos llamados *petit suisse*.

En otros interesantes reportes, ofrecemos orientación y consejos para quienes pretenden viajar a la Copa Mundial de la FIFA Rusia 2018; la realidad virtual que ya nos alcanzó en tiempo y espacio, y lo que debemos saber al comprar artículos o servicios en línea; además, en la sección Consultorio Médico te presentamos diez consejos de salud para aliviar las molestias del asma.

Un breve informe nos pone al tanto de la industria del juguete mexicano y la Radiografía nos dice que a "buena masa no hay mal pan", hablando de un producto que 73 por ciento de los hogares mexicanos adquiere en panaderías tradicionales.

Eso y mucho más, como todos los meses. En resumen, estoy seguro de que el número de enero de la **Revista del Consumidor** tiene una amplia gama de contenidos de enorme interés para ustedes. Sobre todo, consejos y recomendaciones para que la cuesta de enero se nos haga menos difícil de superar. Espero que disfruten este ejemplar y que les sea útil.

Aprovecho la oportunidad para desearles, en nombre de la familia entera de Profeco, de la que ustedes forman la parte más importante, lo mejor para este año 2018 que inicia.

Rogelio Cerda Pérez

Revista del Consumidor

—¡SUSCRÍBETE YA!—

Recíbela hasta la puerta de tu casa.

12 números
por el precio de **10**
$280.00

Llama al **5516 6612** o **5212 0468**
desde la Ciudad de México
o al **01 800 468 8722**
desde el resto del país

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA · PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Revista del Consumidor

Rogelio Cerda Pérez
Procurador Federal del Consumidor

Juan Carlos Estefan Mafud
Coordinador General de Educación y Divulgación

Omar Cervantes Rodríguez
Director General de Comunicación Social

Alberto Javier Rhodes Hernández
Director General de Difusión

Raúl Alfonso Curiel Sánchez
Director Editorial

Ana Laura Valverde Torres
Coordinadora Editorial

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Juan Medrano Garduño
Corrector de Estilo

Azul Rocío Ramírez Vargas
Reportera

Bruno Piña
Mónica Miranda Villalba
Ilustración

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Enrique Arechavala Silva
José Rodríguez Magos
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Brenda García Campos
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Andrea Guadalupe Villegas Borquez
Maira Lilia Hernández León
Thalía Castillo Gil
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

Consejeros

Rafael Ochoa Morales
Pedro Fernando Flamand Gutiérrez
Raymundo Rodríguez Diego
María de los Ángeles Jasso Cisneros
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Sonia Salgado Vargas
Humberto Lepe Lepe
Engels Rafael Ruelas Olvera

www.gob.mx/profeco

rconsumidor@profeco.gob.mx

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), con oficinas centrales en Av. José Vasconcelos 208, Col Condesa, Del. Cuahtémoc, México, Ciudad de México, está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Editor responsable: Raúl Alfonso Curiel Sánchez. Reservas de Derechos al uso Exclusivo No. 04-2001-121116162800-102, ISSN: 0185-8874, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor (Indautor). Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación, el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Fecha de impresión de enero de 2018. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, S. A. de C. V. (IEPSA) Av. San Lorenzo No. 244, Col. Paraje San Juan, Del. Iztapalapa, México, Ciudad de México, C. P. 09830. Distribución nacional por Arredondo e Hijos Distribuidora, S. A. de C. V. y Comercializadora y Editorial DAGASO, S. A. de C. V. Tiraje: 20,000 ejemplares.

CONTENIDO

6 | *¿Qué hacer si...*

VAS AL MUNDIAL 2018?

8 | *De temporada*

ZANAHORIA

10 | *Cuida tu economía*

MATERIALES PARA CONSTRUCCIÓN

12 | *Finanzas personales*

LA LUZ EN LA "CUESTA DE ENERO"

14 | *Comercio electrónico*

LO QUE DEBES SABER AL COMPRAR EN LÍNEA

30 *El Laboratorio Profeco informa*

Margarinas, la suave untuosidad sin colesterol

Son elaboradas con grasas de origen vegetal; conoce lo que el Laboratorio Profeco encontró y elige la que más te convenza.

40 *El Laboratorio Profeco informa*

Una dulce y suave tentación

Quesos tipo petit suisse

Como colación o postre, estos clásicos de la infancia, de origen francés, pasaron por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para su análisis, averigua cómo les fue.

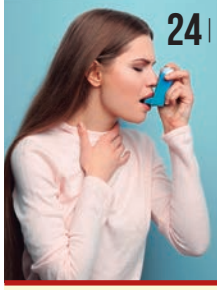
44
Estudio de calidad, por Laboratorio Profeco

NOS METIMOS A LAS SÁBANAS

ENTRE LA COBIJA Y EL COLCHÓN ESTÁ LA SUAVIDAD QUE CONTRIBUYE AL BUEN DESCANSO. EL LABORATORIO PROFECO SOMETIÓ A PRUEBA 33 TIPOS DE SÁBANAS, TE MOSTRAMOS CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS.

55 | *Contante y sonante*
INDUSTRIA DEL JUGUETE MEXICANO

26 | *Radiografía*
A BUENA MASA NO HAY MAL PAN



24 | *Consultorio médico*
10 CONSEJOS DE SALUD ASMA

22 | *Brújula de compra*
LOS JÓVENES Y EL CONSUMO

18 | *Tendencias*
LA REALIDAD VIRTUAL NOS ALCANZÓ

16 | *Conexión*
COBERTURA GARANTIZADA

ATENCIÓN *TURISTA*

Si contratas servicios turísticos **personalmente o por internet** verifica que el **sitio sea seguro,** y la oferta **real y confiable.**

¡En México pensamos en ti!

Más información:
http://bit.ly/AtenciónTurista

MÉXICO
GOBIERNO DE LA REPÚBLICA

SECTUR
SECRETARÍA DE TURISMO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PGR
PROCURADURÍA GENERAL DE LA REPÚBLICA

CNS
COMISIÓN NACIONAL DE SEGURIDAD

COMPARAR ANTES
DE COMPRAR
ES TU DERECHO
Y LA PROFECO
TE **PROPORCIONA**
LA HERRAMIENTA

bit.ly/ProfecoQQP

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL
DEL CONSUMIDOR

QUIÉN ES QUIÉN
$ EN LOS PRECIOS $

ESPEJISMOS

Por Jorge Treviño Aguado*

Mejorando juntos el medio ambiente

¿Sabías que México y el mundo pueden mejorar con tu ayuda? La contaminación es un problema preocupante que afecta nuestra vida diaria pero que, con acciones mínimas, que no requieren grandes esfuerzos, podemos revertir. Un ejemplo de esto es la separación de basura en el hogar o donde trabajas. Esta sencilla práctica hace que los procesos de recolección y reciclaje de materiales sean más rápidos y eficientes.

Cuando cumples con estas acciones dejas la responsabilidad a las empresas, por eso varias compañías de la industria de alimentos y bebidas en México hemos construido una alianza en Ecología y Compromiso Empresarial (Ecoce), donde trabajamos para tener las mejores prácticas en el cuidado del medio ambiente. Con tu ayuda hemos logrado grandes resultados, alcanzando niveles de reciclaje de plástico PET similares a los de la Unión Europea, y teniendo mejores resultados que Brasil, Canadá y Estados Unidos.

Para continuar en este camino de éxito es muy importante que conozcas la forma correcta de apoyar en el proceso. En el caso del PET debes seguir los siguientes pasos: **Vacía las botellas para evitar residuos, aplástalas para reducir su volumen y lograr que llegue más material más rápido, ciérralas para evitar que se inflen y contaminen, finalmente deposítalas por separado del resto de la basura en el bote de inorgánicos reciclables**.

Además de este programa, en Ecoce buscamos constantemente la manera de ayudar en el cuidado del medio ambiente, con innovaciones como los ecodiseños y nuestro rol central, en colaboración contigo, para la recolección y traslado de los materiales.

La preservación del medio ambiente es labor de todos. Estas iniciativas buscan ser el canal y el facilitador para alcanzar los mejores resultados en el cuidado del medio ambiente. Con tu ayuda hemos tenido grandes avances, pero aún hay un largo camino por recorrer.

Reciclemos los envases.
Súmate y recicla

*Director general de Ecoce.

VAS AL MUNDIAL 2018?

SI TIENES PREVISTO ACUDIR AL EVENTO DEPORTIVO DEL AÑO, TEN EN CUENTA ASPECTOS IMPORTANTES ANTES DE ADQUIRIR ALGÚN PLAN.

Otra copa mundial de futbol se disputa este año y no quieres dejar pasar la oportunidad de asistir. Te recomendamos preparar todo perfectamente, hacer un presupuesto razonado, además de tener vigentes tus documentos, y no olvides que viajar informado es viajar seguro.

- La **Procuraduría Federal del Consumidor** (Profeco) y **Match Hospitality** firmaron un convenio de colaboración para garantizar el pleno respeto a los derechos de los connacionales aficionados que asistan a esa justa deportiva[1].
- **Grupo Mundomex** fue designado como agente de ventas exclusivo de Match Hospitality en México para la venta del Programa Oficial de Hospitality para la **Copa Mundial de la FIFA Rusia 2018**, y su página oficial es: **www.mundomex.com.mx.**
- Esta empresa es la única autorizada y avalada para comercializar, directamente o por medio de terceros, paquetes que pueden incluir entradas a los partidos, transporte, hospedaje y alimentación, entre otros servicios.
- Revisa con detalle los términos y condiciones establecidos por la agencia.
- Verifica en los paquetes los tiempos, precios, condiciones, etcétera.
- Antes de realizar la compra por internet, revisa que el proveedor cuente con aviso de privacidad (consulta el Monitoreo de Tiendas Virtuales que realiza la **Profeco**).

[1] Boletín de prensa de la Profeco en https://www.gob.mx/profeco/prensa/boletin-de-prensa-110-2017-profeco-y-femexfut-dan-a-conocer-a-la-empresa-avalada-por-fifa-para-vender-boletos-y-paquetes-para-el-mundial-rusia-2018

ASISTENCIA A CONNACIONALES EN EL EXTERIOR

Si llegas a tener algún problema en el país sede del mundial de futbol, te informamos que la **Secretaría de Relaciones Exteriores** (**SRE**) tiene entre sus prioridades brindar servicios de protección preventiva que permitan a los mexicanos obtener la orientación necesaria para evitar que enfrenten condiciones adversas al viajar, realizar estancias o residir en cualquier país. Asimismo, imparte asistencia y protección consular a ciudadanos mexicanos ante situaciones de emergencia.

La **SRE** puso en operación un **Sistema de Registro para Mexicanos en el Extranjero** (**Sirme**)[2], el cual tiene como propósito facilitar la comunicación entre el gobierno de México y sus ciudadanos en el exterior. Si estás interesado, te sugerimos registrarte en el portal electrónico **https://sirme.sre.gob.mx**, ingresas tus datos, itinerario de viaje e información de tu pasaporte para que, en caso de emergencia, te ofrezcan asistencia o protección consular.

RECOMENDACIONES DE LA SRE

- **Verifica** que tu **pasaporte esté vigente**.
- **Tramita** la visa.
- **Viaja** con otra identificación reconocida por el gobierno mexicano, por ejemplo, la credencial de elector.
- **Procura** tener tu boleto de avión donde muestre tu salida de Rusia, en caso de que las autoridades de migración te lo soliciten.
- **Consulta** otras recomendaciones para los viajeros mexicanos, independientemente del país que visites.
- **Viaja ligero**, recuerda que puedes pagar un costo extra a la aerolínea si rebasas el peso permitido por maleta; además, llega a tiempo al aeropuerto; tratándose de vuelos internacionales deberás presentarte a documentar tres horas antes.
- **Investiga** sobre las costumbres y leyes de Rusia.
- Ten a la mano teléfono, dirección y contacto de la **Embajada** y **Consulado de México** en Rusia.
- Infórmate sobre los lugares que visitarás, el clima, atracciones y comida, entre otros.
- Para mayor información y recomendaciones específicas para tu viaje a Rusia, consulta el enlace de la **Guía del Viajero** de la SRE, en **https://www.gob.mx/guiadelviajero.**

La **Profeco** pondrá en marcha un operativo especial de verificación a la publicidad de venta de paquetes para asistir al mundial, tanto vía internet como en medios tradicionales, con la finalidad de evitar engaños e identificar a empresas que se ostenten como autorizadas, sin serlo.

Para cualquier duda o aclaración, comunícate al **Teléfono del Consumidor**, en el **01 (55) 5568 8722** para la **Ciudad de México** y área metropolitana, y al **01 800 468 8722**, sin costo, para el interior de la República Mexicana, o bien por medio de las ligas electrónicas: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx/** o **http://concilianet.profeco.gob.mx/** y redes sociales: **Twitter**: **@Profeco**; **Facebook: @ProfecoOficial y Facebook: @RevistaConsumidorProfecoOficial**

[2] https://sirme.sre.gob.mx/
Twitter: @embamexrus
facebook.com/EmbamexRusia

INCUMPLIMIENTO DEL PROVEEDOR

Si llegaste a Rusia y no te respetaron algo o todo lo indicado en tu paquete (habitación de hotel, alimentos o la entrada a partidos de futbol, etc.), te sugerimos comunicarte de inmediato con el proveedor para que te dé una solución a la brevedad, por ello es importante que lleves contigo los números de contacto del prestador de servicios.

En caso de que el proveedor no te solucione inmediatamente o incumpla con el paquete que contrataste, una vez de vuelta en México puedes presentar una queja por medio de nuestros programas en línea **Concilianet**, **Conciliaexprés** o directamente en la delegación, subdelegación o unidad de servicio de la **Profeco**, para iniciar el procedimiento conciliatorio respectivo.

ZANAHORIA

CONTIENE BETACAROTENOS, PIGMENTOS VEGETALES Y ANTIOXIDANTES CON PROPIEDADES VITAMÍNICAS.

Perteneciente a la familia de las umbelíferas, este vegetal de color naranja y textura leñosa proporciona grandes beneficios al cuerpo humano.

VARIEDADES

Morada
De color violeta, que palidece hacia el centro de la raíz hasta llegar a un tono casi blanco.

Preda
Es de las más cilíndricas; tierna, dulce y jugosa.

EN MÉXICO EL CULTIVO DE ESTA HORTALIZA SE CONCENTRA EN GUANAJUATO, PUEBLA Y ZACATECAS.

Nantesa
Originaria de Francia; de raíces despuntadas, cilíndricas y semilargas.

Fuentes
- Zanahoria, en http://bit.ly/2ge0SAb
- La Central de Abasto a tu mesa. Zanahoria, en http://bit.ly/2y2rYmQ
- Zanahoria, una joya mundial, en http://bit.ly/2gf16H3
- Una zanahoria... para que veas mejor sus beneficios, en http://bit.ly/2gf2aej
- Zanahoria, en http://bit.ly/2xjVOVd

COMPRA Y CONSERVACIÓN

SELECCIONA LAS DE PIEL SUAVE, BIEN FORMADAS, DE COLOR NARANJA VIVO,

CON ESTRECHAMIENTO UNIFORME Y QUE NO PRESENTEN RAICILLAS LATERALES.

ALMACÉNALAS EN UN LUGAR FRESCO Y AIREADO.

RECHAZA LAS QUE PRESENTEN ARRUGAS, FLACIDEZ O TENGAN APARIENCIA QUEMADA.

LAS ZANAHORIAS SEGREGAN ETILENO, ASÍ QUE NO LAS GUARDES JUNTO CON MANZANAS, PLÁTANOS, MELONES O MELOCOTONES.

PROPIEDADES

Es rica en **betacarotenos**, que al ser absorbidos por nuestro cuerpo se transforman en **vitamina A**, esencial para la visión. Aporta al organismo **potasio** y **fósforo**, además de ser excelente **antioxidante** y vigorizante para mentes cansadas.

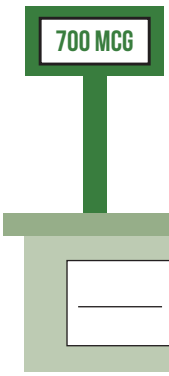
BENEFICIOS

Protege dientes y **encías**, si se consume cruda.

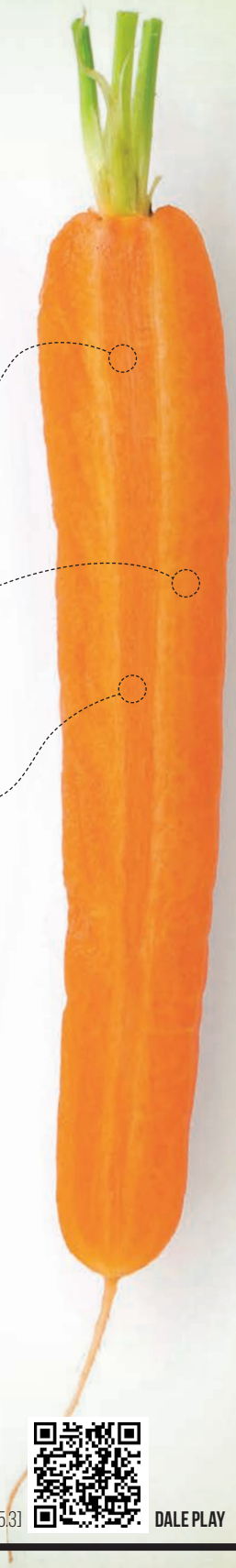
Provee **vitaminas** y **nutrientes** para una **piel** fantástica.

Ayuda a combatir el **estreñimiento** y el **dolor** de **estómago** por **intoxicación,** gracias a su alto contenido en **fibra.**

INGESTA



SE RECOMIENDA CONSUMIR UNA **ZANAHORIA MEDIANA AL DÍA**, A FIN DE CUMPLIR LOS REQUERIMIENTOS NECESARIOS DE **VITAMINA A**.



SALMÓN CON PAPITAS Y ZANAHORIAS AL ROMERO ["PLATILLO SABIO PROFECO" 5.3] **DALE PLAY**

MATERIALES PARA CONSTRUCCIÓN

Ya sea para construir o remodelar tu casa, elige materiales de calidad y al mejor precio; adquiérelos en negocios establecidos y solicita comprobantes de compra, sin excepción alguna.

1 **ELIGE UN ESTABLECIMIENTO** formal y cercano al lugar de la construcción, así evitarás gastos de envío.

2 **AL COMPRAR O RENTAR LA CIMBRA** verifica que esté en buenas condiciones (ni rota ni podrida).

3 **LOS SACOS DE CEMENTO** no deben estar húmedos ni rotos; cómpralos cuando estén próximos a usarse, pues almacenarlos incorrectamente puede dañarlos.

4 **REVISA QUE LA VARILLA** tenga rotulada la letra **"N"**, que significa que cumple con la norma mexicana; además, que tenga la identificación del fabricante, país de origen, designación de la varilla (clave que indica su masa y dimensiones) y el grado de resistencia de la tensión y esfuerzos mecánicos.

Consulta el programa Quién es Quién en los Precios y su comparativo en materiales de construcción. Consulta: *https://www.gob.mx/profeco/articulos/comparativo-de-precios-de-materiales-de-construccion?idiom=es.*

5 **CERCIÓRATE DE QUE LOS BLOCKS**, tabicón, bovedilla y productos similares no estén húmedos o recién fabricados porque se desgajan o rompen fácilmente. Para muros hay dos tipos de tabiques: rojo de barro recocido y tabicón de cemento y arena; son de diferente ancho pero mismo largo y es conveniente usar un solo tipo en toda la construcción.

6 **EXAMINA QUE LAS TUBERÍAS** y diversos materiales para las instalaciones hidráulicas tengan la impresión del sello de **Norma Oficial Mexicana (NOM)**. Existe tubería de cobre y de fierro galvanizado. Para el baño los materiales pueden ser de PVC, fierro galvanizado o fierro fundido.

7 **PARA UNA INSTALACIÓN ELÉCTRICA SEGURA**, elige los cables y alambres adecuados; se clasifican por números: un calibre **10 es más grueso** y uno **22 es muy delgado**. Evita adquirir alambres, cables, sockets, contactos, apagadores o tapas que no cumplan con las **NOM**.

8 **EN LA COMPRA** de pinturas o materiales para acabados, como pasta, tirol, resina, etcétera, acude a tiendas especializadas, ya que en el mercado hay mezclas de mala calidad que al aplicarse no se adhieren o se deslavan.

9 **AL ELEGIR TINACO ES IMPORTANTE** considerar que hay varios tipos, además de precio y capacidad; uno de **1,000 litros** sirve para una casa con 7 habitantes y los más utilizados son los de plástico negro.

10 **SI DE CALENTADOR DE AGUA SE TRATA**, hay de varios tipos: de **depósito**, de **recuperación rápida** e **instantáneo**. Prefiere el que se adapte a tus necesidades de acuerdo con el clima donde se ubicará tu vivienda, así como al número de habitantes. Instálalo en un lugar abierto, nunca dentro de la casa y debe contar con una válvula de seguridad o jarro de aire.

LLAMA

Ante cualquier duda llama al **Teléfono del Consumidor: 01 (55) 5568 8722** para la Ciudad de México y área Metropolitana, y **01 800 468 8722** para el interior de la República, o en sus redes sociales: **Facebook/ProfecoOficial**, **Facebook/@RevistaConsumidorProfecoOficial** y en **Twitter @Profeco**.

LA LUZ EN LA "CUESTA DE ENERO"

Que este tiempo no te sorprenda. Debes tener a la mano las herramientas para sortear esta pesada pendiente. **Profeco** te orienta.

Como cada inicio de año, y seguramente como la mayoría de los consumidores, empezamos a padecer la famosa "cuesta de enero". Suele llega hasta marzo y todo debido los gastos de más que realizamos en diciembre. Para que los fantasmas de las fiestas decembrinas no vengan a cobrarte no sólo los excesos en el comer y beber, sino también en el gastar, te damos algunos consejos que te pueden ayudar.

- Primero, **haz una lista** de tus adeudos, tarjetas, renta, deudas con el pariente, etcétera. Luego programa un presupuesto y realiza un plan para que puedas ir pagando de acuerdo con tus posibilidades.

- Si utilizaste tu tarjeta de crédito, **revisa** si tu banco cuenta con alguna promoción para cubrir tu deuda a plazos y recuerda que lo mejor es hacer **tus pagos a tiempo** y siempre trata de depositar más del mínimo; además, **no hagas mayor tu deuda** antes de pagar tus compromisos actuales.

- Usa un **calendario de gastos** en el que podrás marcar las fechas para realizar compras programadas e identificar fechas de alto consumo durante el año. De esta manera tendrás un panorama de los gastos a realizar y una perspectiva más cercana a tu realidad, por lo que sabrás si debes cambiar tu patrón de consumo.

▪ Si no hay más remedio que **empeñar algo** para hacer frente a la "cuesta de enero", te recomendamos ver el Registro Público de Casas de Empeño en rpce.profeco.gob.mx, donde puedes revisar cuáles operan en el marco de la legalidad y respetan tus derechos.

▪ Recuerda que hacer **un plan financiero** es la clave para pasar un año sin presiones económicas. Saber cuánto tienes, cuánto ganas y gastas, las deudas por pagar y los bienes con los que cuentas, te ayudará a aplicar los recursos de forma eficiente. **Tabla de planeación** en: **Finanzas sanas, ¿qué te cuesta? https://issuu.com/profeco/docs/edicio_n_nu_mero_479_enero_2017**

▪ El mes de enero es buena temporada para **renovarse y establecer metas.** Que una de ellas para este 2018 sea el tener un ahorro que te permita superar emergencias que pueden ser de tipo médico, hasta una eventual cuesta de cualquier mes.

▪ **Exige** kilos de a kilo y litros de a litro, eso te ayudará a hacer un mejor uso de tu dinero, tanto en la compra de alimentos, como en la de combustibles.

▪ En este mes realiza **sólo las compras** que sean muy necesarias y platica con la familia para que entre todos ahorren, agua, luz o gas.

▪ En la "cuesta de enero" y en cualquier mes del año, ten presente que cuentas con Profeco. Puedes comunicarte con nosotros al Teléfono del Consumidor (55688722 y 018004688722), en redes sociales como Twitter @Profeco y Facebook @RevistaConsumidorProfecoOficial y @ProfecoOficial, o dirigirte directamente a nuestras delegaciones y subdelegaciones. Estamos a tus órdenes para asesorarte, orientarte y defender tus derechos como consumidor.

LO QUE DEBES SABER AL COMPRAR en línea

AUNQUE SON MEDIOS PARA TRANSACCIONES FÁCILES Y PRÁCTICAS, LOS SITIOS EN LA WEB DEBEN CUMPLIR CIERTOS REQUISITOS PARA SER SEGUROS.

Son muchas las ventajas que te ofrecen para comprar en línea; no obstante, debido a la naturaleza de este tipo de comercio, como consumidor eres susceptible de fraudes y simulaciones, además de que en el intento puedes no tomar las medidas pertinentes al proporcionar tus datos personales.

La **Procuraduría Federal del Consumidor** (**Profeco**) lleva a cabo acciones para proteger tu información en el comercio electrónico, por medio del **Monitoreo de Tiendas Virtuales**.

Este programa verifica que los sitios web de México cumplan con los elementos necesarios para proteger los derechos del consumidor, tales como:

ANTE CUALQUIER DUDA, COMUNÍCATE AL **TELÉFONO DEL CONSUMIDOR:**

• **Política o aviso de privacidad.-** Que especifiquen, previamente a la realización de la transacción comercial, qué información recopilan y cuál es el uso que se le da a los datos personales que proporciones.

• **Seguridad en datos personales.-** Que cuenten con medios técnicos para encriptar la información personal de sus clientes, como: nombre, domicilio, fecha de nacimiento, RFC, número telefónico y correo electrónico.

• **Seguridad en datos financieros.-** Que cuenten con medios técnicos para encriptar tus datos financieros al momento de realizar el pago.

• **Número telefónico fijo.-** Que muestren número telefónico al que puedas llamar para presentar reclamaciones o solicitar aclaraciones.

• **Domicilio físico:** Que muestren una dirección física para que acudas en caso de que requieras presentar reclamaciones o solicitar aclaraciones.

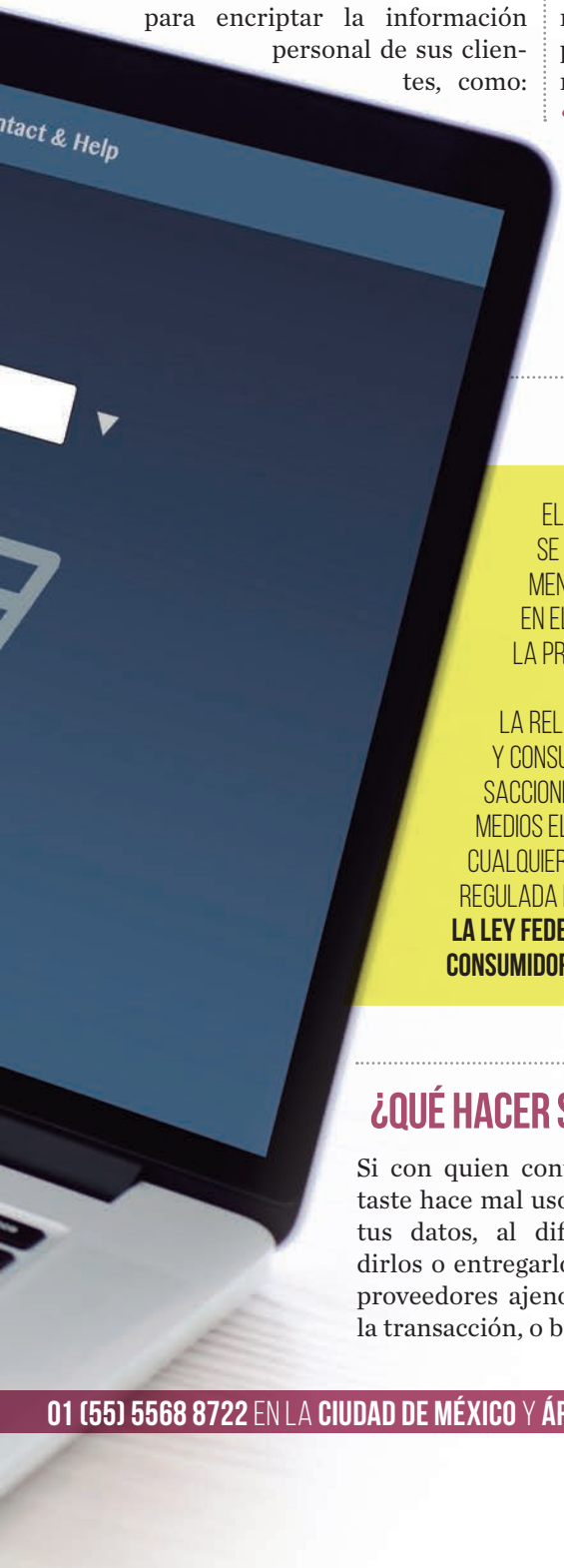
• **Condiciones de envío o entrega.-** Que informen los tiempos y medios de entrega, así como el área de distribución.

• **Información sobre formas de pago.-** Que informen sobre los medios de pago disponibles.

• **Costos totales e impuestos.-** Que muestren los precios en moneda nacional y que desglosen los precios totales y, en su caso, cargos adicionales, impuestos y gastos de envío.

• **Descripción detallada de bienes o servicios.-** Que se muestre una descripción real, clara y suficiente del bien o servicio en venta, que te sea útil para tomar una decisión de compra.

• **Condiciones de cancelación, devolución o cambio**: Que den a conocer los criterios, plazos, penalizaciones y otras condiciones para realizar una cancelación, devolución o cambio.



EL **REPORTE DEL MONITOREO** SE ACTUALIZA QUINCENALMENTE Y PUEDES CONSULTARLO EN EL PORTAL INSTITUCIONAL DE LA PROFECO.

LA RELACIÓN ENTRE PROVEEDOR Y CONSUMIDOR EN LAS TRANSACCIONES EFECTUADAS VÍA MEDIOS ELECTRÓNICOS, ÓPTICOS O DE CUALQUIER OTRA TECNOLOGÍA, ESTÁ REGULADA EN EL **ARTÍCULO 76 BIS DE LA LEY FEDERAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR.**

RECOMENDACIONES

• Al momento de registrarte, revisa si existe algún campo en el que se autorice recibir avisos comerciales o boletines; de aceptar, recibirás publicidad en tu buzón de correo electrónico.

• Observa que la página tenga un **candado SSL**, que es un sistema de cifrado que se utiliza en los sitios web, con el fin de asegurar que el envío de datos se haga de manera privada.

• Antes de realizar la compra, revisa cuidadosamente la descripción del producto o servicio, así como las condiciones de envío, entrega, devolución o cambio.

• Conserva el número de identificación de la compra, del vendedor y los correos electrónicos que intercambiaste para que cuentes con comprobantes de la transacción.

¿QUÉ HACER SI ALGÚN PROVEEDOR NO PROTEGE TUS DATOS?

Si con quien contrataste hace mal uso de tus datos, al difundirlos o entregarlos a proveedores ajenos a la transacción, o bien, no utiliza alguno de los elementos disponibles para brindarte seguridad y confidencialidad en tu compra, puedes presentar formalmente tu queja en línea vía **Concilianet**, **Conciliaexprés** o en la delegación, subdelegación o **Unidad de Servicio de Profeco**, para iniciar el procedimiento conciliatorio, a fin de dirimir la controversia y encontrar una solución a la reclamación.

01 (55) 5568 8722 EN LA **CIUDAD DE MÉXICO** Y **ÁREA METROPOLITANA**, Y **01 800 468 8722**, SIN COSTO, DESDE EL **RESTO DEL PAÍS**.

COBERTURA GARANTIZADA

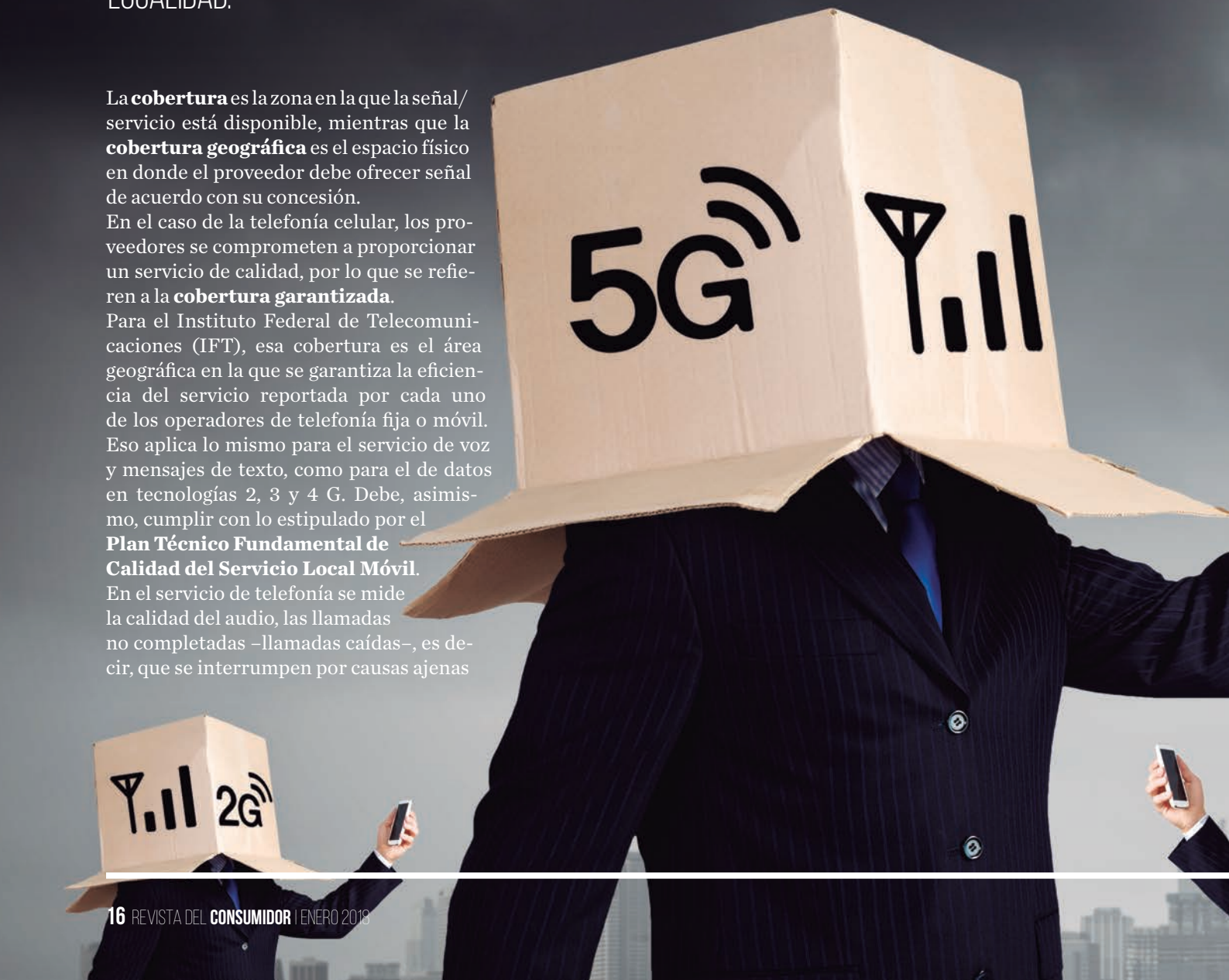
SI VAS A CONTRATAR UN PLAN DE TELECOMUNICACIONES, ES IMPORTANTE QUE CONOZCAS CUÁL ES LA EXTENSIÓN TERRITORIAL DE SERVICIO QUE GARANTIZAN LOS PROVEEDORES EN TU LOCALIDAD.

La **cobertura** es la zona en la que la señal/servicio está disponible, mientras que la **cobertura geográfica** es el espacio físico en donde el proveedor debe ofrecer señal de acuerdo con su concesión.

En el caso de la telefonía celular, los proveedores se comprometen a proporcionar un servicio de calidad, por lo que se refieren a la **cobertura garantizada**.

Para el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT), esa cobertura es el área geográfica en la que se garantiza la eficiencia del servicio reportada por cada uno de los operadores de telefonía fija o móvil. Eso aplica lo mismo para el servicio de voz y mensajes de texto, como para el de datos en tecnologías 2, 3 y 4 G. Debe, asimismo, cumplir con lo estipulado por el **Plan Técnico Fundamental de Calidad del Servicio Local Móvil**.

En el servicio de telefonía se mide la calidad del audio, las llamadas no completadas –llamadas caídas–, es decir, que se interrumpen por causas ajenas



al usuario. En el servicio de SMS se mide la integridad del mensaje, esto es que el texto enviado esté completo. También el tiempo de entrega y los intentos de envío sin éxito. Finalmente, en internet el plan mencionado evalúa entre otros la velocidad de datos promedio de descarga y las sesiones fallidas e interrumpidas.

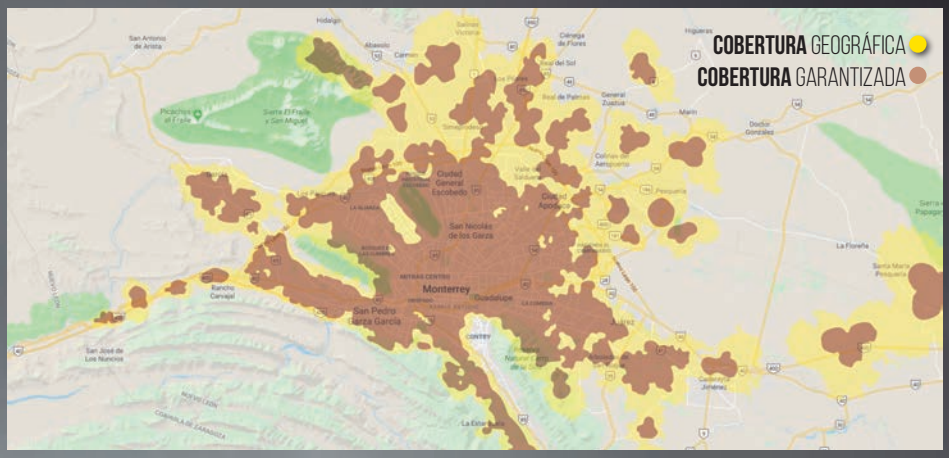
Puedes consultar los mapas de cobertura en los centros de atención y/o distribución de los operadores. También en sus páginas de internet o mediante los **Mapas de Cobertura Garantizada Móvil** que el **IFT** pone tu disposición.

SIGUE ESTOS PASOS

1. Ingresar a ***http://www.ift.org.mx/usuarios-y-audiencias/siumapa*** y selecciona la empresa que deseas consultar.
2. Elegir el estado.
3. Elegir la tecnología que te interesa.
4. La herramienta desplegará el mapa con la cobertura garantizada.

Algunas de las formas como se muestra la información, tanto en las páginas de los proveedores como en el IFT, son:

COBERTURA EN: 3G (UMTS) - DATOS / **2G** (GSM) - VOZ / SMS **/ 3G** (UMTS) - VOZ / SMS



IMPORTANTE

PUEDEN PRESENTARSE **CONDICIONES** QUE **AFECTEN EL SERVICIO** POR LAS CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS, O SEA LA **COMPATIBILIDAD** DE TU EQUIPO CON LA **TECNOLOGÍA DEL PROVEEDOR,** Y QUE LA **TARJETA SIM** LA SOPORTE. TAMBIÉN TIENE QUE VER EL **ESTADO** DEL EQUIPO MÓVIL UTILIZADO. TAMBIÉN SE REGISTRAN FALLAS EN EL INTERIOR DE ALGUNOS **EDIFICIOS**, ELEVADORES, SITIOS **SUBTERRÁNEOS**, **HELICÓPTEROS** O EN LUGARES CON **MUCHOS USUARIOS**.

LA REALIDAD VIRTUAL NOS ALCANZÓ

Por Thalía Castillo Gil

AUNQUE ESTA TECNOLOGÍA YA EXISTE EN NUESTRO PAÍS, TODAVÍA NO ES **TAN REAL.**

Mucho se ha hablado, en los últimos años, sobre la llegada de la realidad virtual, que nos permitiría la experiencia, en carne propia, de ser el personaje central y navegar por el mundo holográfico de los videojuegos. Esta tecnología ha pasado de ser un futuro inminente a un presente en desarrollo, y aunque ya existe en el mercado, aún no es tan real.

Para saber más, recurrimos a una autoridad en la materia, el profesor David Cuenca, quien coordina el área académica del Centro de Investigación en Videojuegos e Industrias Creativas "La Finisterra", en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), y realiza su tesis doctoral sobre el tema.

"La realidad virtual es un entorno en tres dimensiones generado por computadora, cuyo modelado digital produce en los usuarios la sensación de participar en ellas. Un entorno en el que podemos crear experiencias y potenciar la imaginación", comentó el experto.

En los videojuegos esta tecnología ofrece una experiencia más inmersiva, ya que, asegura, "pueden simularse de forma más efectiva las distintas mecánicas del juego, así como sus dinámicas, por medio de objetos y escenarios digitales dotados de mayor profundidad de campo con respecto de los videojuegos tradicionales", de esta manera el usuario se sumerge en el universo del juego, lo cual lo compromete más con el entorno digital.

EL PROYECTO OCULUS GO, DE MARK ZUCKERBERG, SE PROPONE PONER EN MARCHA LA REALIDAD VIRTUAL EN FACEBOOK.

POR DÓNDE EMPEZAR

Lo más accesible son las apps para usar con lentes especiales, que más bien ofrecen estereoscopía (imagen 3D) y no realidad virtual, precisa Cuenca.

Debido a su reciente salida al mercado, muchos de los productos de realidad virtual tienen un precio elevado y aún no están disponibles en todos los países. Tal es el caso de Oculus Rift, que se juega con algunos títulos exclusivos para la PC. En nuestro país sólo se consigue en tiendas en línea por aproximadamente 12 mil pesos.

NINTENDO ANUNCIÓ RECIENTEMENTE QUE NO PARTICIPARÁ DE ESA TECNOLOGÍA, POR SER TODAVÍA MUY JOVEN Y NO TAN DIVERTIDA.[1]

[1] Conor Alison, 11/09/2017, "Nintendo may not bring virtual reality to the Switch after all" https://www.wareable.com/vr/nintendo-switch-virtual-reality-release-date-features-price-3665

Otro factor que los encarece es, de acuerdo con el profesor, que "los verdaderos sistemas de realidad virtual requieren de computadoras con tarjetas gráficas Nvidia, así como procesadores y memoria RAM de última generación, para ejecutar sus entornos tridimensionales".

VIVIR LA EXPERIENCIA DE ESTA TECNOLOGÍA ES POSIBLE

PlayStation VR

A menos de un año de su lanzamiento, cuenta con decenas de títulos dentro de la PlayStation Network, algunos se venden a precios similares a los de los juegos tradicionales. Su éxito se debe a que sólo hay que adquirir un equipo complementario que se conecta a la consola de PlayStation 4, que consta de una cámara y un sistema mando de dos controles llamado *Move*.
En México se vende por más o menos 11 mil pesos e incluye el juego *PlayStation VR World*.

Cine mexicano inmersivo

Puedes vivir la **experiencia artística multimedia de *Carne y arena*, de Alejandro González Iñárritu,** premiada por la Academia de las Artes y Ciencias Cinematográficas de Estados Unidos, en el Centro Cultural Universitario Tlatelolco, en la Ciudad de México.

Foto: cortesía Cinépolis

Cinépolis Plaza Satélite (CDMX)
Desde octubre hay en el país tres salas de videojuegos de realidad virtual de 185 m2 cada una, donde por aproximadamente $150 pesos puedes desplazarte libre por un entorno virtual, utilizando unas gafas y un arma cuyos sensores de movimiento registran la actividad dentro de un sistema electrónico. Las opciones a elegir son:

- ***Enginerum,*** exploras por entornos en 3D.
- ***Zombies,*** con un arma eliminas hordas de ellos.
- ***Singularity,*** una aventura espacial.

UN FUTURO POR EXPLORAR

Como experto, David Cuenca concluye que "la realidad virtual es una tecnología poco explotada, cuyos verdaderos potenciales aún no se han descubierto. En el mundo del videojuego todavía falta mucho por ver, porque el videojuego es uno de sus precursores y es justo ahí donde se está explorando actualmente. No tardan en llegar al mercado títulos clásicos de juegos convertidos en experiencias de realidad virtual, como Doom VR". ◀

LOS JÓVENES Y EL CONSUMO

ALGUNOS YA TOMAN SUS PROPIAS DECISIONES FINANCIERAS, AUNQUE CON MENOR CONTROL DE SUS GASTOS.

Gastar y ahorrar es posible, te damos algunas recomendaciones.

¿EN QUÉ GASTAN SU DINERO?

34.1%
ALIMENTOS, BEBIDAS Y TABACO.

14%
SERVICIOS DE EDUCACIÓN.

18.8%
TRANSPORTE.

Encuesta Nacional de Ingresos y Gasto de los Hogares (ENIGH) 2014, del INEGI.

También invierten en tecnología, moda y entretenimiento, principalmente en tiendas virtuales, pues pasan la mayor parte de su tiempo en internet.

18%
ADQUIEREN PRODUCTOS QUE NO NECESITAN.

54%
HACEN COMPRAS QUE SE SALEN DE SU PRESUPUESTO.

20%
PREFIEREN GASTAR ANTES QUE AHORRAR.

20%
NUNCA O CASI NUNCA
COMPARAN PRECIOS DE BIENES Y SERVICIOS.

26%
NUNCA O CASI NUNCA
COMPARAN PRECIOS ENTRE ESTABLECIMIENTOS.

Estudio de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y Banamex.

Gráfico: Bruno Piña

EN NUESTRO PAÍS VIVEN

30.6 MILLONES DE JÓVENES

DE 15 A 29 AÑOS

ESTE SEGMENTO DE POBLACIÓN TENÍA, CASI EN SU TOTALIDAD, EMPLEO EN EL PRIMER TRIMESTRE DE 2017.

32.9% DE LOS JÓVENES OCUPADOS RECIBEN INGRESOS DE **HASTA DOS SALARIOS MÍNIMOS.**

EL RESTO LABORA DE MANERA SUBORDINADA Y REMUNERADA.

CON EL PROPÓSITO DE ORIENTARTE PARA DISTRIBUIR DE MEJOR MANERA TUS GASTOS, LA COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS (CONDUSEF) TE RECOMIENDA:

METAS FINANCIERAS A CORTO Y MEDIANO PLAZOS

SI EMPIEZAS A RECIBIR UN SUELDO Y ALGUNAS PRESTACIONES (AGUINALDO, PREMIOS, UTILIDADES, ETCÉTERA), ES BUEN MOMENTO PARA PLANTEARLAS.

DEPOSITA

TU DINERO EN INSTITUCIONES FINANCIERAS AUTORIZADAS.

DESTINA PARTE DE TU INGRESO AL AHORRO Y PARA **EMERGENCIAS.**

REALIZA UN PRESUPUESTO MENSUAL, IDENTIFICA GASTOS INNECESARIOS Y EVITA **"GASTOS HORMIGA".**

UN CRÉDITO NO ES DINERO ADICIONAL

SE TRATA DE UN PRÉSTAMO A PAGAR EN DETERMINADO PLAZO Y CON INTERESES.

NO LO USES PARA CUBRIR DEUDAS O ADQUIRIR BIENES O SERVICIOS NO DURADEROS TALES COMO ROPA Y ALIMENTOS.

Fuentes:

- Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)/Banamex. "Cultura financiera de los jóvenes en México". Consultado el 21 de julio de 2017 en: https://www.banamex.com/es/conoce_banamex/quienes_somos/prensa/pdf/book_brujula_digital_2014.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Intercensal 2015. Consultado el 10 de julio de 2017 en: http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/especiales/intercensal/
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo. Tabulados básicos. Primer trimestre de 2017.
- Consultado el 8 de agosto de 2017 en: http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/regulares/enoe/
- Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). Revista Proteja su dinero, "¿Cómo manejan su dinero los jóvenes en México?". Consultado el 26 de julio de 2017 en: http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2014/173/jovenes.pdf

10 CONSEJOS DE SALUD

ASMA

Es la inflamación crónica de las vías respiratorias (bronquios) y en México tiene una prevalencia de 6%.

1

DE TIPO ALÉRGICO

Es la más común y se asocia a antecedentes familiares, como dermatitis, atopias, rinitis alérgica o asma; suele iniciar en la infancia o adolescencia (aunque no siempre se diagnostica en estas edades) y con tratamiento adecuado tiene buen control.

Dra. Estela Pérez Bustos (colaboradora invitada)*

2 NO ALÉRGICO

De difícil control y aunque los síntomas son los mismos que los de tipo alérgico, las crisis no se asocian a estornudos o moqueo.

3 OBSTRUCCIÓN FIJA

Pacientes que no han tenido control adecuado del padecimiento manifiestan inflamación que perdura el tiempo suficiente para que la obstrucción ya no sea reversible, y el enfermo revela síntomas parecidos a la bronquitis crónica.

4 PRESENTACIÓN TARDÍA

Refiere inicios de asma posterior a la adolescencia; es más frecuente en el sexo femenino y suele ser del tipo no alérgico.

5 ASMA EN EL EJERCICIO

Pacientes que luego de realizar ejercicio intenso presentan cuadros de tos, silbido y/o falta de aire que cede de manera espontánea de 30 minutos a 2 horas; en la mayoría de casos, los cuadros pueden evitarse con un adecuado calentamiento.

6 DIAGNÓSTICO

Se debe tener la sospecha clínica y, posteriormente, realizar un estudio para medir el volumen de aire dentro de los pulmones y la velocidad con que el paciente es capaz de sacarlo en una espiración forzada (espirometría simple y con broncodilatador).

7 SÍNTOMAS FRECUENTES

Tos crónica que empeora durante la noche llegando a interrumpir el sueño, silbido en el pecho al momento de sacar el aire, falta de aire (disnea) y/o sensación de pecho apretado o dolor.

8 ES INCURABLE

Al ser una enfermedad crónica no se cura, se controla y para lograrlo es necesario utilizar esteroides inhalados que desinflaman la vía aérea; a estos medicamentos se les puede agregar broncodilatadores de acción prolongada, encargados de abrir los bronquios y quitar los síntomas.

9 CONTROL

Con tratamiento adecuado la enfermedad puede permanecer asintomática por mucho tiempo.

10 MEDICAMENTOS DE RESCATE

Nunca deben usarse solos para tratar el asma (por ejemplo, el salbutamol), ya que su efecto dura de 4 a 6 horas y no desinflamará los bronquios. En caso de tratarse del fenotipo alérgico, también hay que dar tratamiento a las alergias, ya que si éstas no se controlan, tampoco la inflamación a nivel pulmonar.

* Médico egresado de la Universidad Panamericana, con especialidad en neumología por el Instituto Nacional de Enfermedades Respiratorias (dra.stelapbustos@gmail.com)

A BUENA MASA NO HAY MAL PAN

NO HAY DIETA QUE LO RESISTA NI ANTOJO QUE **NO LO INSISTA**; **EL PAN** ES UN COMPLEMENTO EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS HOGARES MEXICANOS Y TE HABLAMOS DE LOS **HÁBITOS** DE SU **CONSUMO**.

Durante 2015, el consumo de pan per cápita fue de 34 kg, siendo el pan blanco el preferido por 75% de las personas.

De acuerdo con el reporte de datos estadísticos de la industria de la panificación, publicados por la **Asociación Nacional de Proveedores Profesionales de la Industria del Pan, Repostería y Similares, A. C.** (**Anpropan**), los estados con mayor porcentaje de gasto para el consumo de pan dulce son el **Estado de México** (**17%**), **Ciudad de México** (**12%**) y **Puebla** (**8%**).

Un sondeo sobre hábitos de consumo de pan dulce realizado a 1,635 personas, del 28 de julio al 10 de octubre de 2017, por la **Dirección General de Estudios sobre Consumo** (**DGEC**), de la **Profeco**, dio como resultado que **9** de cada **10** personas consumen pan al menos una vez por semana, al contrario del pan dulce empaquetado que prefieren 2 de cada 10 (ver gráficas).

¿CUÁL ES LA RAZÓN PRINCIPAL POR LA QUE TE GUSTA COMER PAN DULCE TRADICIONAL?

Nota: La suma de los porcentajes es mayor a 100%, dado que el encuestado podía mencionar más de una opción.

¿CUÁL ES LA RAZÓN PRINCIPAL POR LA QUE TE GUSTA COMER PAN DULCE EMPAQUETADO?

El consumo de este producto se prefiere durante el desayuno y la cena, mientras que el momento en el que menos se degusta pan tradicional es a la hora de comer; sin embargo, llama la atención que el pan dulce empaquetado sirve, de manera considerable, como tentempié entre comidas (27.6%).

DE **116 MIL 271 MILLONES** DE PESOS FUERON LAS VENTAS DE **PAN BLANCO** Y **DULCE** EN 2015.*

73% DE LOS HOGARES ADQUIERE EL PRODUCTO EN **PANADERÍAS TRADICIONALES.***

FRECUENCIA DE CONSUMO DE PAN DULCE TRADICIONAL Y EMPAQUETADO

Tipo de pan	Regularmente, ¿cuántos días de la semana comes pan dulce tradicional o empaquetado durante...	Una vez a la semana	De dos a tres veces a la semana	Cuatro a siete veces (diario) a la semana	Sin respuesta	Total
Pan dulce tradicional	...el desayuno?	14.2%	41.0%	**44.4%**	0.4%	100.0%
	...la comida?	**50.0%**	40.0%	10.0%		100.0%
	...la cena o merienda?	16.4%	**43.4%**	39.5%	0.7%	100.0%
	...entre comidas?	**44.7%**	42.1%	10.5%	2.6%	100.0%
Pan dulce empaquetado	...el desayuno?	41.3%	**44.9%**	13.8%		100.0%
	...la comida?	**50.0%**	40.0%	10.0%		100.0%
	...la cena o merienda?	36.8%	**50.6%**	12.1%	0.6%	100.0%
	...entre comidas?	44.3%	**48.7%**	6.1%	0.9%	100.0%

Fuente: Elaboración propia con información de la Encuesta sobre Hábitos de Consumo de Pan Dulce de Harina de Trigo realizada por Profeco.

PRECIOS

El precio del pan depende de insumos como la harina, aditivos (levadura, agua, sal, azúcar, leche, mermeladas, frutas secas, entre otros), mano de obra, alquiler del local, energía eléctrica, etcétera.

De acuerdo con información del programa **Quién es Quién en los Precios** (**QQP**) de **Profeco**, de la semana del 21 al 24 de noviembre de 2017, en algunas entidades del país el precio del pan dulce tipo bisquet, concha, cuerno y dona de chocolate presentó diferencias por entidad de 4 hasta 6 pesos. Los estados de Michoacán y Estado de México mostraron las mayores diferencias.

La **Profeco** pone a tu disposición **QQP** para que consultes precios de más de 3,800 productos, entre los que se encuentran diferentes tipos de pan dulce, pan blanco y pastelillos ofrecidos en diferentes establecimientos y panaderías.

MODÉRATE

El pan es un alimento constante en la dieta y cultura de los mexicanos; sin embargo, y como dice el refrán, nada en exceso, todo con medida, ya que un alto consumo de pan puede afectar tu salud.

Este alimento se clasifica dentro del grupo de los hidratos de carbono, que representan 55% de la energía necesaria para el organismo; las principales fuentes se encuentran en el arroz, fideos, lentejas, pan, leche y carne, entre otros.

Aunque el pan aporta energía, su consumo no tiene altos valores nutrimentales, incluso se le relaciona con el aumento de peso. Respeta la cantidad recomendada para cada persona. Ten en cuenta que el aumento de calorías de un trozo de pan provienen de lo que normalmente lo acompaña: mermelada, mantequilla, embutidos, salsas, etcétera.

RECOMENDACIONES

- **Incluye en tus comidas** al menos un alimento de cada uno de los tres grupos (verduras y frutas; cereales y tubérculos, y leguminosas y alimentos de origen animal) y de una comida a otra varía lo más posible los alimentos que se utilicen de cada grupo, así como la forma de prepararlos.
- **Come sólo** una pieza de pan y, de preferencia, por la mañana.
- **Consume pan integral**, ya que contiene mayor cantidad de fibra.
- **Si entre comidas** tienes antojo de algo, prefiere una fruta o verdura.
- **Acumula al menos 30** minutos de actividad física al día.
- **Si requieres de dieta**, acude con el profesional de la salud y nutrición para elegir el plan alimenticio adecuado para tu talla, actividades diarias y necesidades particulares, de acuerdo con tu organismo e historial clínico.

***FUENTE**: CÁMARA NACIONAL DE LA INDUSTRIA MOLINERA EN MÉXICO (**CANIMOLT**).

Fuentes:
- Asociación Nacional de Proveedores Profesionales de la Industria del Pan Repostería y Similares, A. C. (Anpropan). Consultado el 21 de noviembre de 2017 en: https://www.mexipan.com.mx/anpropan/
- Sistema de Información Empresarial Mexicano (SIEM). Cadenas productivas. "Harina de trigo, pan, galletas y pastas". Consultado el 21 de noviembre de 2017 en: https://www.siem.gob.mx/siem/portal/cadenas/CadenasProductivas.asp
- Cámara Nacional de la Industria Molinera en México (Canimolt). Reporte estadístico 2015-2016. Consultado el 21 de noviembre de 2017 en: http://www.canimolt.org/
- Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Programa Quién es Quién en los Precios (QQP).
- NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
- Secretaria de Salud. Guía de Alimentos para la Población Mexicana. Consultado el 13 de noviembre de 2017 en: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf.
- Secretaria de Salud. Guía de Alimentos para la Población Mexicana. Consultado el 13 de noviembre de 2017 en: http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guia-alimentos.pdf.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI). Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2016. Consultado el 15 de noviembre de 2017 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/default.aspx.

Margarinas, la suave untuosidad sin colesterol

Son elaboradas con grasas de origen vegetal; conoce lo que el Laboratorio Profeco encontró y elige la que más te convenza.

Aunque no contienen colesterol, las margarinas son fuente de grasas y de energía, por lo tanto de aporte calórico, por ello debes tener en cuenta la porción a consumir.

Estos productos pueden tener aditivos, edulcorantes, especies y condimentos, frutas, leche, lácteos sólidos u otros comestibles; su contenido de grasa debe ser mínimo de 60% y de humedad (agua) no más de 35%, esto de acuerdo con la Norma Mexicana NMX-F-108-SCFI 2016, Alimentos-Margarina para mesa-Especificaciones. Además, la norma permite margarinas light con un contenido de grasa de entre 10% y 49%.

Las de uso industrial, a diferencia de las de mesa, deben tener un mínimo de 63% de grasa y son reguladas por la Norma Mexicana NMX-F-165-SCFI-2007, Alimentos-Margarina para uso Industrial-Especificaciones.

Los ingredientes base para la elaboración de la margarina son los aceites vegetales que, a tempratura ambiente, son líquidos y para endurecerlos puede utilizarse un proceso llamado hidrogenación, que convierte el aceite líquido en un producto para untar, en el cual se generan los denonimados ácidos grasos trans, de los que los expertos en la salud señalan que tanto éstos como las grasas saturadas contribuyen a elevar el nivel de colesterol malo (LDL) y a disminuir el colesterol bueno (HDL).

Las margarinas ofrecen al organismo ingredientes como vitaminas liposolubles (A, D y E) y es obligatorio que las de mesa contengan 20,000 UI/1,000 g de vitamina A, pues la NMX-F-108-SCFI 2016 así lo exige.

EL ESTUDIO

EL LABORATORIO NACIONAL DE PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR EVALUÓ

19
MARGARINAS

17 de mesa y
2 para uso industrial.

Al adquirirlas se verificó que estuvieran refrigeradas y dentro de su fecha de caducidad.
Se verificó:

{a}

Información al consumidor

Que la etiqueta ostentara denominación, marca, nombre, domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad, contenido neto y que la información fuera veraz y no confundiera al consumidor.

{b}

Cumplimiento con la normatividad

Se midió el contenido de humedad y de grasa.

{c}

Contenido de sal

Se constató que cumplieran con su declaración en cuanto a ser un producto “con sal (mayor a 0.5% de cloruro de sodio)” o “sin sal (0.5% de cloruro de sodio máximo)”.

{d}

Tipo de grasa

Se determinó su tipo y se evaluaron los contenidos de “grasas trans”.

{e}

Costo

A manera de información, para efectos comparativos, se incluyó el costo de cada producto por 100 gramos.

Margarina o margarina sin sal para mesa

$ 12.90
Costo

$ 5.73
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina sin sal

CHEDRAUI D'Calidad

México 225 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 6.90
Costo

$ 7.67
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina sin sal

GOLDEN HILLS

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 17.50
Costo

$ 9.21
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina untable pasteurizada sin sal

La Villita

México 190 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 9.20
Costo

$ 10.22
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina pasteurizada sin sal

Primavera Cocina

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**

Especificaciones de norma

Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 6.25
Costo

$ 6.94
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina pasteurizada sin sal

Iberia

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 8.80
Costo

$ 9.78
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina pasteurizada con leche sin sal

LALA

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 7.40
Costo

$ 8.22
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina pasteurizada sin sal adicionada con vitamina A y D

La Villita

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 18.50
Costo

$ 9.74
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina pasteurizada sin sal

Primavera Chantilly

México 190 g

Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 6.80
Costo

$ 7.56
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina sin sal pasteurizada

San Antonio

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 6.90
Costo

$ 7.67
Costo por 100 g

100
Evaluación global

Margarina sin sal

Soriana

México 90 g

Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

Margarina o margarina con sal para mesa

$ 28.00 Costo
$ 12.44 Costo por 100 g
100 Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
I can't believe it's not Butter!
México 225 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 60.00 Costo
$ 13.22 Costo por 100 g
100 Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
I can't believe it's not Butter!
México 454 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma.
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 6.90 Costo
$ 7.67 Costo por 100 g
100 Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal adicionada con vitamina A y D
La Villita
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 17.50 Costo
$ 9.21 Costo por 100 g
100 Evaluación global

Margarina untable pasteurizada con sal
La Villita
México 190 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 10.80 Costo
$ 12 Costo por 100 g
100 Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
Primavera Cocina
México 90 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

$ 19.70 Costo
$ 10.37 Costo por 100 g
100 Evaluación global

Margarina pasteurizada con sal
Primavera Chantilly
México 190 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (60% mín): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 15 a 40%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (mayor a 0.5%): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

Margarina light sin sal

$ 41.50
Costo

$ 10.38
Costo por 100 g

Margarina light pasteurizada sin sal
Primavera Light
México 400 g
Información al consumidor: **Completa.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa (de 10 a 49%): **Cumple.**
Contenido de humedad (de 51 a 90%): **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio (0.5% máx): **Cumple.**
Vitamina A (20,000 UI/1,000 g): **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal.**

100
Evaluación global

Margarina para uso industrial

$ 40.00
Costo

$ 4.00
Costo por 100 g

90
Evaluación global*

Margarina
Brillapan
México 1 kg
Información al consumidor:
-Tuvo hasta 2% menos del contenido neto que declara
-El contenido de grasa que declara en la información nutrimental, no corresponde con el que contiene.
Especificaciones de norma
Contenido de grasa 63% mín: **Cumple.**
Contenido de humedad 35% máx: **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio 3% máx: **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal**

$ 33.00
Costo

$ 3.30
Costo por 100 g

90
Evaluación global*

Margarina para panadería y repostería
la torre
México 1 kg
Información al consumidor: **Tuvo hasta 2.0% menos del contenido neto que declara.**
Especificaciones de norma
Contenido de grasa 63% mín: **Cumple.**
Contenido de humedad 35% máx: **Cumple.**
Contenido de cloruro de sodio 3% máx: **Cumple.**
Tipo de grasa: **Grasa vegetal**

*El demérito en la evaluación por 10 puntos se debe a la falla en contenido neto.

LO QUE ENCONTRAMOS

• Ninguna margarina estuvo fuera de los requisitos especificados en el **contenido de grasa, humedad y vitamina A.**

• Respecto del contenido de sal, todos cumplieron con lo establecido con la normatividad para poder ostentarse "con sal" o "sin sal".

• En este tipo de productos también existen los light. Encontramos la marca **"Primavera light"**, que disminuye su contenido de grasa a 49%, comparado con las convencionales, que tienen al menos 60%, lo que la hace un producto con menor aporte calórico.

• Las margarinas para uso industrial de las marcas **"Brillapan"** y **"la torre"**, en presentación de 1 kg, tuvieron hasta 2% menos del contenido neto declarado en la etiqueta.

• En cuanto a la información al consumidor, la margarina para uso industrial de la marca **"Brillapan"** no cumple con lo informado en la etiqueta, ya que declara 4 g de grasa en una porción de 5 g (80%), y tuvo 63.26%.

• El proceso de elaboración de las margarinas ha evolucionado, en los productos analizados las grasas trans están muy por debajo del valor que señala la Food and Drug Administration (FDA), de 0.5 g/ por porción para considerarse sin grasas trans; por lo general la porción es de 5 gramos.

NORMATIVIDAD

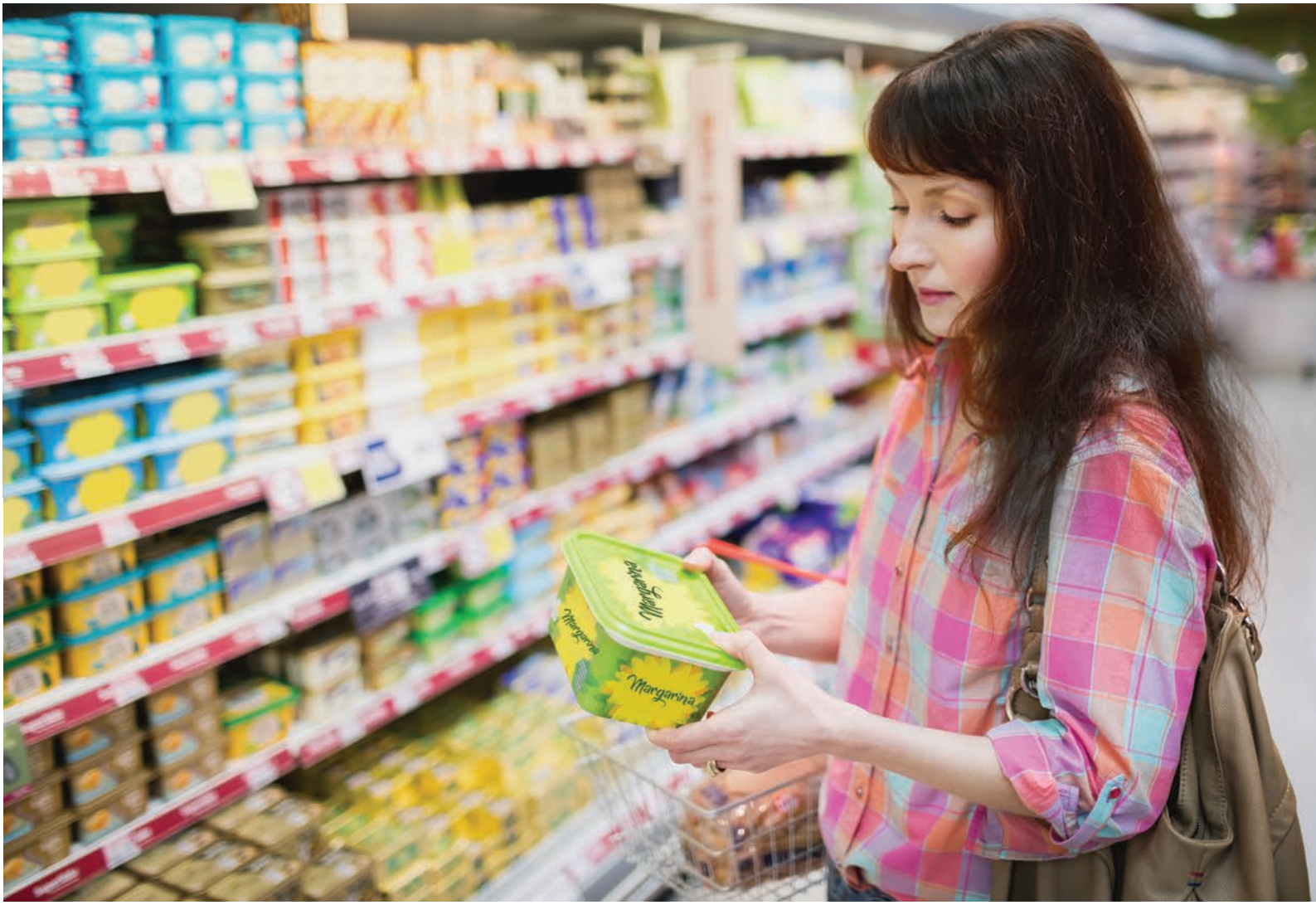
NOM-002-SCFI-2011, Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
NOM-086-SSA1-1994, Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.
NMX-F-108-SCFI 2016, Alimentos. Margarina para mesa. Especificaciones.
NMX-F-165-SCFI-2007, Alimentos. Margarina para uso Industrial. Especificaciones.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 28 de agosto al 15 de noviembre de 2017
Periodo de adquisición de los productos: 29 a 31 de agosto de 2017
Marcas analizadas: 19
Pruebas realizadas: 1,701

RECOMENDACIONES

• Antes de adquirir margarina verifica la fecha de caducidad, revisa que el envase esté en perfectas condiciones, que el producto no esté expuesto a la luz, a la oxidación y a la absorción de olores extraños que la puedan alterar.



• Recuerda que hay margarina con sal y sin sal, elige de acuerdo con tu gusto y necesidades nutrimentales. Aunque la opción sin sal tiene menos sodio y, en caso de requerirla, puedes poner la cantidad que gustes e incluso usar opciones bajas en sodio.

• Las margarinas, por su origen vegetal, no contienen colesterol.

• Considera que las margarinas son fuente de grasas y de energía; no obstante, recuerda que aumentan el aporte calórico. Toma en cuenta la porción que consumes.

Una dulce y suave tentación

Quesos tipo petit suisse

Como colación o postre, estos clásicos de la infancia, de origen francés, pasaron al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor para su análisis. Averigua cómo les fue.

"Chiquitín"
Queso tipo petit suisse con fresa, bajo en grasa y reducido en azúcar adicionado
México 336 g (8 piezas)
Proteína g / 100 g **4.9**
Grasa g / 100 g **4.2**
Agua g / 100 g **75.7**
Carbohidratos g / 100 g **14.5**
Aporte calórico kcal / 100 g **115**

Son frescos, cremosos, generalmente dulces y de manera popular los niños los consumen como refrigerio, por lo que es importante conocer sus nutrientes y características. El mercado de quesos tipo *petit suisse* en México sólo cuenta con dos marcas.

Al ser un producto derivado de la leche de vaca, este tipo de queso contiene proteínas, grasa, calcio y carbohidratos; además, al estar saborizado adiciona fruta y azúcares. Para saber los contenidos nutrimentales y el aporte calórico se analizaron los sabores de fresa y uva, de este último sólo encontramos de la marca "Danonino", de Danone.

El estudio

En cada producto se verificó:

- ***La calidad sanitaria*** que determina la presencia de microorganismos indicadores de deterioro y la ausencia de patógenos, conforme a los que establece la NOM-243-SSA1-2010, Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- ***Que las muestras estuvieran debidamente etiquetadas,*** con información veraz en su contenido neto, vitaminas, minerales, logos y leyendas.
- ***El contenido de proteína,*** carbohidratos, azúcares, agua, grasa, tipo de grasa, calcio, sodio y se calculó el aporte calórico.

En 2003 la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) conjuntaron un informe sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, en el que se recomienda reducir las grasas a 15-30% de la ingesta calórica, señalando que el grueso de las necesidades calóricas deben ser cubiertas por carbohidratos 55 a 75% de la ingesta diaria; sin embargo, los azúcares añadidos deben mantenerse por debajo de 10% y aumentar la actividad física.(1)

Referencia:
(1) Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas, Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO, Ginebra, Organización Mundial de la Salud, 2003 (Serie de Informes Técnicos 916).

Para fines comparativos, el laboratorio reporta los análisis por 100 gramos de producto, ya que los botecitos de las marcas analizadas difieren en contenidos: **"Chiquitín"** en porciones de 42 g y **"Danonino"** en porciones de 84 g.

Se incluye el precio promedio por pieza y para calcularlo se utilizó el importe al adquirir las muestras.

"Danonino"

Queso tipo petit suisse con uva bajo en grasa, fortificado con vitaminas y calcio

México 336 g (4 piezas)

Proteína g / 100 g **5.4**
Grasa g / 100 g **3.1**
Agua g / 100 g **76.5**
Carbohidratos g / 100 g **13.9**
Aporte calórico kcal / 100 g **105**

"Danonino"

Queso tipo petit suisse con fresa bajo en grasa, fortificado con vitaminas y calcio

México 336 g (4 piezas)

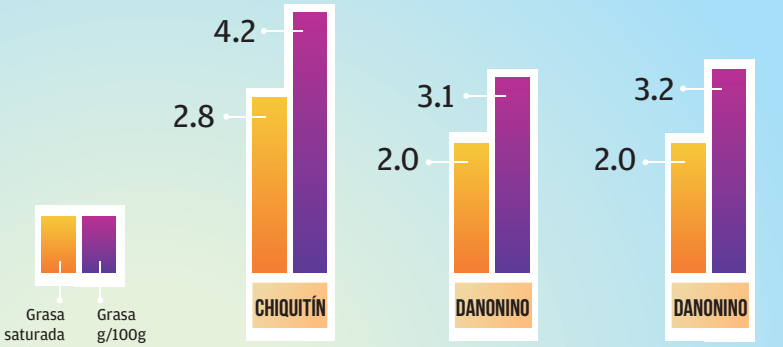
Proteína g / 100 g **5.8**
Grasa g / 100 g **3.2**
Agua g / 100 g **75.6**
Carbohidratos g / 100 g **14.3**
Aporte calórico kcal / 100 g **109**

Lo que encontramos

• En lo referente a los minerales y/o vitaminas declarados, las marcas mostraron cumplimientos; **"Chiquitín"** sí contiene las vitaminas A, D, B12 y ácido fólico, y la marca **"Danonino"** tiene calcio y vitamina D.
• Las muestras analizadas no presentaron ningún problema sanitario; además, todas cumplieron con el contenido neto declarado.

• El contenido de grasa entre las marcas varía de 3% a 4%, tratándose de grasa butírica (grasa de leche de vaca). El contenido de grasa saturada también varía de 2% a 2.8%.

Contenido de grasa butírica total y grasa saturada



Queso tipo *petit suisse* con fresa, bajo en grasa y reducido en azúcar adicionado
México
336 g
(8 piezas)

Queso tipo *petit suisse* con uva, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y calcio
México
336 g
(4 piezas)

Queso tipo *petit suisse* con fresa, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y calcio
México
336 g
(4 piezas)

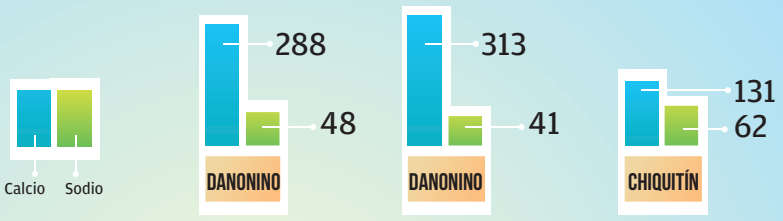
Nota: Comercialmente "Danonino" se ofrece en botecitos de 45 g y "Chiquitín" en botecitos de 42 g, considéralo, ya que los valores nutrimentales reportados equivaldrían a aproximadamente 2 botecitos.

• La información comercial de las marcas tuvo falla, ya que aunque presentan la tabla nutrimental, el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios de la Secretaría de Salud exige la declaración del porcentaje mínimo de grasa butírica y proteína y el máximo de humedad. Detectamos que la marca **"Chiquitín"** no declara máximo de humedad y la marca **"Danonino"** no declara el contenido mínimo de proteína.

• En los contenidos de proteína, grasa, agua y aporte calórico no existe gran diferencia entre las marcas.

• La marca "Danonino" tuvo más del doble del contenido de calcio que la otra marca y la contribución de sodio es baja.

Calcio y sodio en mg por 100 g de producto



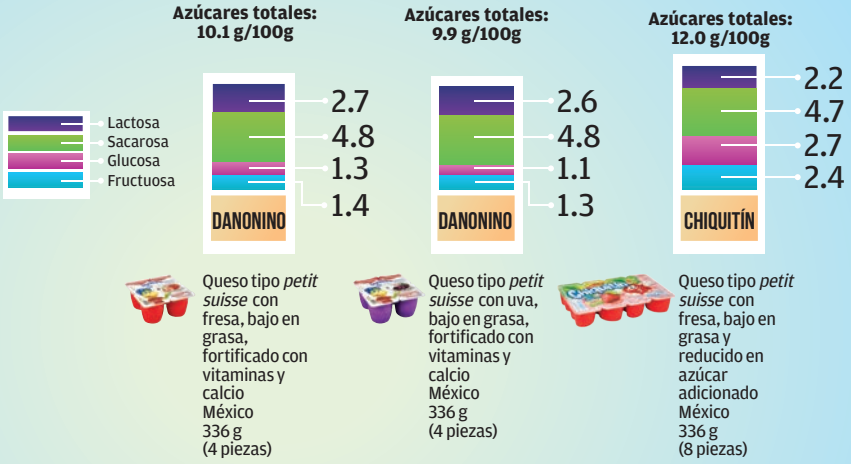
Queso tipo *petit suisse* con fresa, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y calcio
México
336 g
(4 piezas)

Queso tipo *petit suisse* con uva, bajo en grasa, fortificado con vitaminas y calcio
México
336 g
(4 piezas)

Queso tipo *petit suisse* con fresa, bajo en grasa y reducido en azúcar adicionado
México
336 g
(8 piezas)

Perfil de azúcares g/100g

• Aunque el contenido de azúcar (sacarosa) adicionada está presente en mayor cantidad en ambas marcas analizadas, puede deducirse que los contenidos de fructuosa y glucosa pueden venir de la fruta con que son elaborados, así como la lactosa, que proviene de la leche utilizada para la fabricación del producto.



El costo de la marca "Danonino" es de **$3.35 por pieza de 45 g**

y el de la marca "Chiquitín" es de **$2.32 de 42 g.**

Conclusiones y recomendaciones

• Los quesos tipo *petit suisse* tienen alrededor de 76% de agua, 14% de carbohidratos, de 5 a 6% de proteínas y de 3 a 4% de grasa, y por tratarse de quesos pueden figurar en la dieta de los niños, son ricos en calcio y están adicionados con vitamina D.

• Cuida no exceder el consumo de azúcares. La OMS establece que la ingesta de azúcares adicionados no debe ser de más de 10% de las calorías requeridas totales. Si consideramos un requerimiento de 1,500, 150 pueden provenir de azúcares, estos productos, dependiendo de la porción, proporcionan, por un botecito, para el caso de **"Danonino"**, una porción de 45 gramos tiene 4.5 gramos de azúcares, que equivaldrían a 18 calorías, y en el caso de **"Chiquitín"** una porción de 42 g tiene 5.1 g, que equivaldrían a 20.4 calorías.

• Recuerda leer las etiquetas, es fundamental para hacer la elección correcta.

• Al tratarse de productos derivados de la leche de vaca, las personas alérgicas deben tener cuidado, restringiendo su consumo.

• Estos productos deben mantenerse en refrigeración, consérvalos entre 2 y 6 °C.

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearon en el estudio son las siguientes:

• **NOM-002-SCFI-2011**, Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

• **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.

• **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.

• Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios. Secretaría de Salud.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 11 de octubre al 15 de noviembre de 2017

Periodo de muestreo: 11 de octubre del 2017

Marcas analizadas: 3

Pruebas realizadas: 462

NOS METIMOS A LAS SÁBANAS

ENTRE LA COBIJA Y EL COLCHÓN ESTÁ LA SUAVIDAD QUE CONTRIBUYE AL BUEN DESCANSO. EL LABORATORIO PROFECO SOMETIÓ A PRUEBA 33 TIPOS DE SÁBANAS, TE MOSTRAMOS CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS.

FICHA TÉCNICA

FECHA DE REALIZACIÓN DEL ESTUDIO
01 AL 24 DE NOVIEMBRE DE 2017

PERIODO DEL MUESTREO
26 A 31 DE OCTUBRE DE 2017

MARCAS / MODELOS ANALIZADOS
16 / 33

TOTAL DE PRUEBAS / ENSAYOS
1,716

La vida transcurre tan aprisa que casi nunca reparamos en pensar que pasamos en cama una tercera parte de nuestra vida y, aunque no lo parezca, las sábanas son importantes cuando de descansar se trata. El mercado ofrece un abanico enorme, por ello te decimos qué características evaluamos para que elijas las que se apeguen a tus necesidades.

NORMATIVIDAD

Las normas empleadas como referencia fueron las siguientes:
NOM-004-SCFI-2006, Información comercial. Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
Normas mexicanas de la serie A aplicables al producto.

RECOMENDACIONES DE COMPRA Y USO

- Antes de adquirir un juego de sábanas, **verifica el tamaño y altura del colchón, y siente la tela.**

- Antes de **usarlas, lávalas,** porque el polvo y la suciedad se adhieren a la prenda durante su manipulación y pueden provocar irritaciones o molestias en la piel.

- Antes de lavarlas **verifica las instrucciones** de cuidado para evitar dañarlas.

- **Al lavar tus sábanas por primera vez** no utilices suavizantes, sólo agua y jabón, ya que los suavizantes contienen algunos productos que pueden reaccionar con los residuos de compuestos utilizados en la fabricación de las sábanas y, en lugar de suavizarlas, podrían darles una sensación áspera.

EL ESTUDIO

Se analizaron **33 modelos** de sábanas en tamaño prefentente matrimonial (sábana de cajón, una plana y dos fundas para almohada):

9
de algodón,

20
de poliéster,

4
de 50% algodón y 50% poliéster.

$1,850
fue el costo máximo que se registró;

12%
son de importación y el resto son nacionales.

TIPOS DE TEJIDO

- Entre los más comunes para la confección de sábanas está el percal, con densidad de 180 o más hilos, tejidos sumamente cerrados y que pueden ser de algodón 100% o mezclas de algodón con otras fibras, como el poliéster, características que le permiten obtener un acabado terso y fresco al tacto.

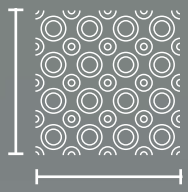
- El mismo tipo de tejido pero con una densidad de hilos menor, llamada muselina, se utiliza también para la confección de sábanas, generalmente de menor precio, en las cuales, por lo regular los fabricantes no están interesados en indicar ni el nombre de la tela ni el número de hilos presentes.

Información al consumidor

Se verificó que incluyeran, en idioma español, marca comercial, descripción de insumos, medidas, instrucciones de cuidado, país de origen y, para personas físicas o morales, el nombre o razón social y domicilio fiscal del fabricante o importador, información requerida en la Norma Oficial Mexicana NOM-004-SCFI-2006, Información comercial-Etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.

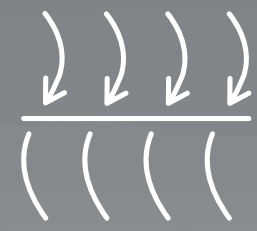
Correspondencia dimensional

Se corroboró que sus dimensiones (largo y ancho) correspondieran con las declaradas por el fabricante en su etiquetado.



Resistencia al uso (durabilidad)

Se analizó la resistencia a la tracción (tensión), al rasgado y a la abrasión (frote, roce) de la tela.



Cambio dimensional

Se examinó el encogimiento o alargamiento de las prendas después de un ciclo completo de lavado, ya que ambos fenómenos provocarán cambios en el ajuste y/o presentación de la sábana.

Acabados en tela y confección

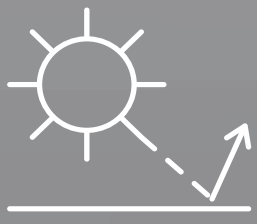
Se analizó que estuvieran libres de defectos detectables a simple vista, como decoloraciones o manchas, y se comprobó que tuvieran teñido uniforme con color homogéneo, que la tela no presentara fallas como agujeros, nudos o motas. En cuanto a la confección, se constató que las costuras fueran uniformes, con número constante de puntadas de principio a fin y que no provocaran fruncidos, ondulaciones o deformaciones y que fueran simétricas.

Masa del tejido

Evaluada por unidad de área (cantidad en peso) del tejido.

Identificación y contenido de fibras

Se revisó que el tipo y porcentaje de fibras, declaradas por el fabricante en su etiquetado, coincidieran con las presentes en el producto analizado.



Resistencia a la decoloración

Determinada por efectos de lavado.

Número de hilos

Se cuantificaron por unidad de área de la tela y se probó que el valor fuera igual al declarado por el fabricante en su etiquetado.

Sábanas en tela 100% algodón

MARCA / Modelo / Tamaño / % de Fibras / No. de Hilos / Origen

CALIFICACIONES

E Excelente · MB Muy bien · B Bien · S Suficiente · D Deficiente

DALFIORI

E EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $1,849.00

JS TARENTO / Matrimonial / 100% ALGODÓN / 300 HILOS / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.64	2.11
Cajón	1.91	1.37
Funda	0.80	0.51
No. de hilos verificado		302
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Pesada	B	E

HOME INSPIRATION

MB EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $1,021.97

REVERSIBLE / KING / 100% ALGODÓN / 300 HILOS / India

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.77	2.64
Cajón	2.00	2.42
Funda	1.03	0.52
No. de hilos verificado		300
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Media	MB	MB

KIRKLAND SIGNATURE

MB EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $1,576.03

/ CANVAS 136569 / QUEEN / 100% ALGODÓN / 540 HILOS / India

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.81	2.33
Cajón	1.97	1.55
Funda	0.83	0.53
No. de hilos verificado		538
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Pesada	MB	MB

MEMBER'S MARK

MB EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $599.00

FRANELA, 7500462743444 / MATRIMONIAL / 100% ALGODÓN / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.54	2.06
Cajón	2.56	2.02
Funda	0.80	0.51
No. de hilos verificado		69
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy pesada	S	MB

SCALA

MB EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $1,359.20

SATEEN / MATRIMONIAL / 100% ALGODÓN / 230 HILOS / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.51	2.21
Cajón	2.80	2.18
Funda	0.78	0.50
No. de hilos verificado		236
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Pesada	MB	MB

HAUS

B EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $544.50

DAKOTA / Matrimonial / 100% ALGODÓN / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.56	2.22
Cajón	3.16	2.50
Funda	0.78	0.51
No. de hilos verificado		145
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Media	S	B

Nota: NI* = no indica

- Todos los productos cuentan con la **Información al consumidor completa.**
- Identificación y contenido de fibras (verificado) todos **100% algodón**
- Los acabados en todos los productos son de **excelente**

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio **$300.00**

HOME LINE HOGAR

NL 10501-K / KING SIZE / 100% ALGODÓN / 180 HILOS / China

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.70	2.53
Cajón	2.00	2.32
Funda	1.03	0.50
No. de hilos verificado		142
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Ligera	MB	B

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio **$1,039.00**

SPRING AIR

NATURAL COMFORT / INDIVIDUAL / 100% ALGODÓN / 144 HILOS / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.33	1.69
Cajón	2.45	1.57
Funda	0.79	0.51
No. de hilos verificado		147
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Media	B	B

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio **$999.00**

MEMBER'S MARK

887719039145 / MATRIMONIAL / 100% ALGODÓN / 450 HILOS / India

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.44	2.19
Cajón	1.91	1.38
Funda	0.83	0.52
No. de hilos verificado		447
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Pesada	MB	B

Sábanas en tela 100% poliéster

MARCA / Modelo / Tamaño / % de Fibras / No. de Hilos

- Todos los productos cuentan con la **Información al consumidor completa.**
- Identificación y contenido de fibras (verificado) todos **100% poliéster**
- Los acabados en todos los productos son de **excelente** excepto la marca **Dreams** con calificación de **Bien**

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio **$169.00**

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500462228491 / MATRIMONIAL / 100% MICROFIBRA DE POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.27	1.73
Cajón	2.25	1.76
Funda	0.73	0.51
No. de hilos verificado		160
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Muy ligera	E	E

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio **$559.20**

KAROJ IDEAS

MICROFIBRA / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.53	2.10
Cajón	2.56	2.07
Funda	0.79	0.50
No. de hilos verificado		179
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Ligera	E	MB

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio **$169.00**

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 750046228460 / MATRIMONIAL / 100% MICROFIBRA DE POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.28	1.78
Cajón	2.26	1.75
Funda	0.73	0.52
No. de hilos verificado		157
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Muy ligera	E	MB

Nota: NI* = no indica

Sábanas en tela 100% poliéster (continuación)

MARCA / Modelo / Tamaño / % de Fibras / No. de Hilos

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $369.00

MEMBER'S MARK

MICROFIBRA, 7500462091095 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.65	2.07
Cajón	2.61	2.07
Funda	0.81	0.50
No. de hilos verificado		157
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Ligera	E	MB

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $149.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613312 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.21	1.88
Cajón	2.23	1.81
Funda	0.69	0.53
No. de hilos verificado		140
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy Ligera	E	MB

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $169.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500462532420 / MATRIMONIAL / 100% MICROFIBRA DE POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.28	1.78
Cajón	2.27	1.77
Funda	0.73	0.51
No. de hilos verificado		160
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy Ligera	E	MB

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $169.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500462228439 / MATRIMONIAL / 100% MICROFIBRA DE POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.29	1.76
Cajón	2.27	1.77
Funda	0.73	0.51
No. de hilos verificado		154
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	MB	MB

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $164.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA EXTRA SUAVE, 7506308703009 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER /NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.32	1.89
Cajón	2.33	1.79
Funda	0.74	0.50
No. de hilos verificado		136
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $149.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613527 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.27	1.91
Cajón	2.23	1.81
Funda	0.72	0.48
No. de hilos verificado		145
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

Nota: NI* = no indica

CALIFICACIONES

E Excelente MB Muy bien B Bien S Suficiente D Deficiente

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $149.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613329 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.22	1.90
Cajón	2.23	1.81
Funda	0.69	0.47
No. de hilos verificado		142
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $269.00

HOME LINE HOGAR

JACQUARD / KING SIZE / 100% POLIÉSTER (MICROFIBRA) / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.45	2.30
Cajón	2.43	2.34
Funda	0.95	0.49
No. de hilosverificado		152
Resistencia a la Decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy Ligera	MB	B

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $164.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA EXTRA SUAVE, 7506308703061 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.32	1.87
Cajón	2.33	1.78
Funda	0.75	0.49
No. de hilos verificado		135
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $144.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613558 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.25	1.88
Cajón	2.23	1.80
Funda	0.71	0.48
No. de hilos verificado		144
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $149.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613305 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.26	1.87
Cajón	2.23	1.80
Funda	0.74	0.51
No. de hilos verificado		143
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

B
EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $144.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613541 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.25	1.88
Cajón	2.22	1.81
Funda	0.71	0.48
No. de hilos verificado		139
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	B

Nota: NI* = no indica

Sábanas en tela 100% poliéster (continuación)

CALIFICACIONES

E Excelente MB Muy bien B Bien S Suficiente D Deficiente

MARCA / Modelo / Tamaño / % de Fibras / No. de hilos

B EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $199.00

HOMETEX

HTD / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.32	1.84
Cajón	2.34	1.80
Funda	0.73	0.48
No. de hilosverificado		137
Resistencia a la decoloración		S
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	E

B EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $149.00

MAINSTAYS

/ MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613299 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.26	1.89
Cajón	2.22	1.81
Funda	0.72	0.47
No. de hilos verificado		138
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

B EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $144.00

MAINSTAYS

MICROFIBRA SUPER SUAVE, 7500996613589 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.27	1.89
Cajón	2.22	1.80
Funda	0.70	0.48
No. de hilos verificado		137
Resistencia a la decoloración		B
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB

S EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $199.00

DREAMS

GEOMETRICO / Matrimonial / 100% POLIÉSTER (MICROFIBRA) / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.20	1.89
Cajón	2.26	1.91
Funda	0.70	0.49
No. de hilos verificado		142
Resistencia a la decoloración		S
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy ligera	E	MB
Acabados		*B

Sábanas en tela 100% poliéster tejido de punto

MARCA / Modelo / Tamaño / % de Fibras / No. de Hilos

- **Información al consumidor completa.**
- Identificación y contenido de fibras (verificado) **100% poliéster.**
- Los acabados son de **excelente.**

Notas
*Presentaron costuras irregulares y onduladas en sus dobladillos lo que produce un mal acabado de la sábana.

E EVALUACIÓN GLOBAL

Precio $549.00

MEMBER'S MARK

FLEECE, 7500462891909 / MATRIMONIAL / 100% POLIÉSTER / NI* / México

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.58	2.04
Cajón	2.56	2.02
Funda	0.82	0.49
No. de hilos verificado		25 columnas, 36 pasadas
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	Cambio dimensional	Durabilidad
Muy pesada	E	E

Nota: NI* = no indica

Sábanas en tela 50% algodón-50% poliéster

MARCA / Modelo / Tamaño / % de Fibras / No. de hilos

• Todos los productos cuentan con la **Información al consumidor completa** • Identificación y contenido de fibras (verificado) todos **50% algodón** y **50% poliéster** • Los acabados en todos los productos son de **excelente** excepto la marca **Jordache Home,** que calificó como **Bien**, y la **Home Dreams Collection**, que calificó como **Deficiente.**

BIANCO

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

PERCAL / Matrimonial / 50% ALGODÓN 50% POLIÉSTER / 180 HILOS / México

Precio **$967.20**

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.60	2.13
Cajón	2.78	2.17
Funda	0.76	0.51
Acabados		E
Identificación y contenido de fibras (verificado)		51.36% algodón /48.64% poliéster
No. de hilos verificado		188
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Media	MB	MB

HOMETRENDS

MB
EVALUACIÓN GLOBAL

7506179033106 / MATRIMONIAL / 50% ALGODÓN 50% POLIÉSTER / 180 HILOS / México

Precio **$399.00**

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.28	1.86
Cajón	2.32	1.79
Funda	0.75	0.49
Acabados		E
Identificación y contenido de fibras (verificado)		50.41% algodón / 49.59% poliéster
No. de hilos verificado		176
Resistencia a la decoloración		MB
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Ligera	MB	MB

JORDACHE HOME

B
EVALUACIÓN GLOBAL

NI* / MATRIMONIAL / 50% ALGODÓN 50% POLIÉSTER / 144 HILOS / México

Precio **$479.00**

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.44	1.95
Cajón	2.40	1.90
Funda	0.75	0.48
Acabados		B*
Identificación y contenido de fibras (verificado)		52.92% algodón / 47.08% poliéster
No. de hilos verificado		147
Resistencia a la decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Media	MB	MB

HOME DREAMS COLLECTION

B
EVALUACIÓN GLOBAL

K.S. PLUS / KING SIZE / 50% ALGODÓN 50% POLIÉSTER / 144 HILOS / México

Precio **$160.00**

Dimensiones		
Prenda	Verificado (m)	
	Largo	Ancho
Plana	2.43	2.51
Cajón	2.41	2.42
Funda	0.94	0.48
Acabados		D**
Identificación y contenido de fibras (verificado)		50.70% algodón / 49.30% poliéster
No. de hilosverificado		175
Resistencia a la Decoloración		E
Masa de la tela	**Cambio dimensional**	**Durabilidad**
Media	MB	MB

Notas

*Presentaron costuras irregulares y onduladas en sus dobladillos lo que produce un mal acabado de la sabana.

**Utiliza los extremos de la tela (orillo) para ahorrarse el dobladillado de la sábanas.

CONCLUSIONES

Todas las muestras analizadas presentan completa la información requerida en la norma **NOM-004-SCFI-2006.**

En la verificación dimensional de las sábanas, 3 modelos tienen variaciones superiores a **3%** en lo que respecta a las dimensiones de las fundas de almohada y la **DALFIORI JS TARENTO,** que indica que su sábana plana es de **2.80 m** de largo, cuando en realidad es de **2.64 m.**

Respecto de los acabados en tela y confección, se observó que la mayoría de las prendas calificó como Excelente; sólo los modelos **DREAMS GEOMETRICO 100% Poliéster (Microfibra)** y **JORDACHE HOME** presentaron costuras irregulares y onduladas en sus dobladillos, lo que produce mal acabado de la sábana, y la **HOME DREAMS COLLECTION K.S. PLUS,** que utiliza los extremos de la tela (orillo) para ahorrarse el dobladillado.

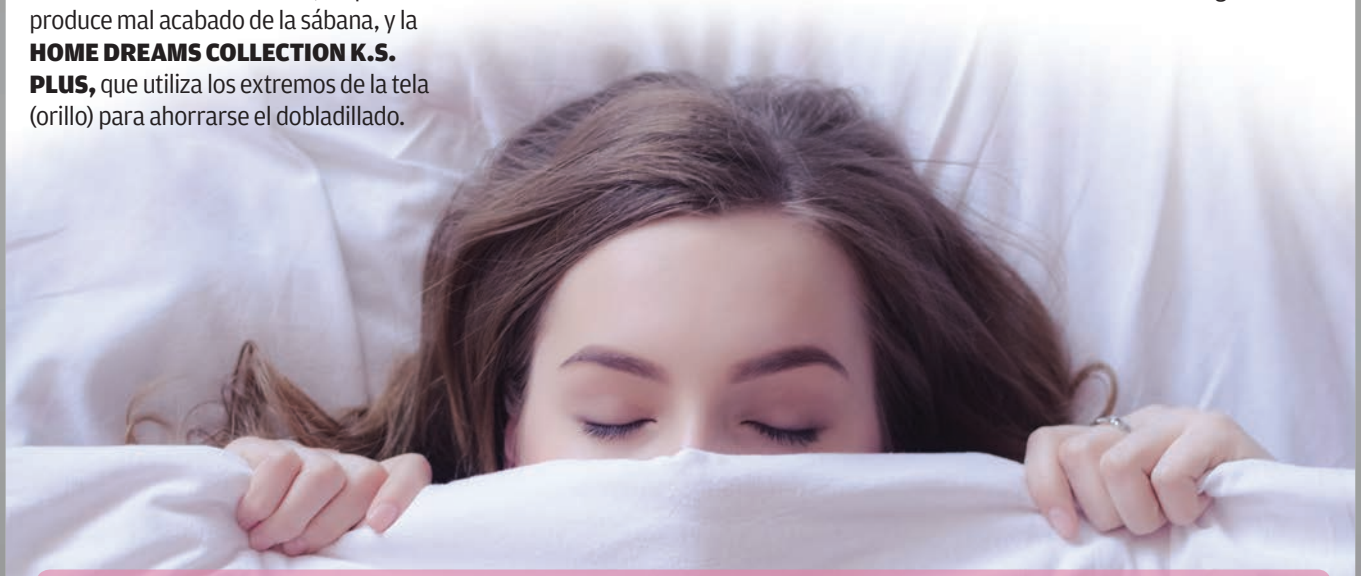
En la **identificación y contenido de fibras** se detectó que todos los modelos analizados presentan el tipo y contenido de fibras indicados por el fabricante en su etiquetado.

Referente al número de hilos, los modelos analizados van de **61 a 540 hilos,** entre más alto sea, la apariencia de la tela es mejor (ver tablas).

Todas las muestras están confeccionadas en telas de tejido de calada, a excepción de **MEMBER'S MARK FLEECE 7500462891909, 100% poliéster,** que está hecha en tejido de punto.

En la evaluación de durabilidad se observó que la pérdida de masa debida al frote o al roce no es muy alta, pero en resistencia del tejido a la tracción y al rasgado, los modelos **HOME LINE HOGAR JACQUARD** y **MAINSTAYS MICROFIBRA SUPER SUAVE 7500996613541** obtuvieron las evaluaciones más bajas en ambos rubros. De forma global, fue de Excelente a Bien.

En la decoloración, todas presentaron resistencia de Muy Buena a Excelente, excluyendo a **MAINSTAYS MICROFIBRA SUPER SUAVE 7500996613589,** que calificó como Buena, y **DREAMS GEOMETRICO** y **HOMETEX HTD,** que obtuvieron evaluación de Regular.



En cuanto a la masa de la tela, un poco más de la mitad de las muestras analizadas pueden considerarse muy ligeras, pero también hay un par que pueden catalogarse como pesadas y serían las marcas **MEMBER'S MARK, FRANELA 7500462743444 100% algodón** y la **FLEECE 7500462891909 100% poliéster.** Sobre la masa de la tela, de acuerdo con su peso (gramos/metro cuadrado), se dividieron en muy ligeras, ligeras, medias, pesadas y muy pesadas.

En el cambio dimensional, **60%** de las muestras presentan encogimiento o alargamiento no perceptibles a simple vista, por lo que calificaron de Muy Bueno a Excelente. Las marcas **DALFIORI JS TARENTO** y **SPRING AIR NATURAL COMFORT,** calificaron como Buenas, ya que presentaron encogimiento perceptible, mientras que **HAUS DAKOTA** y **MEMBER'S MARK FRANELA 7500462743444** dieron los mayores encogimientos y su evaluación fue de Regular.

INDUSTRIA DEL JUGUETE MEXICANO

EL SECTOR GENERÓ
49,128
MILLONES
DE PESOS EN 2016.

HAY
982
FÁBRICAS DE JUGUETE
DISTRIBUIDAS EN
30 ENTIDADES DEL PAÍS.

DE 32,752 MILLONES DE PESOS
FUE LA CIFRA POR EXPORTACIONES DE JUGUETES MEXICANOS A **CANADÁ, ESTADOS UNIDOS Y CENTROAMÉRICA**.

SÓLO **35%** **DE LOS JUGUETES**
EN MÉXICO SON
NACIONALES.

SE CALCULA QUE
DE 120 A 2 MIL PESOS
GASTARON LOS
PAPÁS
POR NIÑO EN
DICIEMBRE.

35.6 MILLONES
DE NIÑOS
SON EL MERCADO
DE ESTA INDUSTRIA.

5% DE LAS VENTAS JUGUETERAS
SE REALIZAN EN
TIENDAS
DEPARTAMENTALES
Y DE AUTOSERVICIO.

70%
DE LAS VENTAS
SE REALIZAN
LOS ÚLTIMOS 3 MESES DEL AÑO.

ESTE SECTOR REPRESENTA **0.4% DEL PIB.**

Fuentes:
www.amiju.org.mx
https://blog.bankaool.com/2017/01/05/la-industria-del-juguete-en-mexico/

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos #208, Col. Condesa, Del. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Lic. Rodrigo Iván Infante de Alba Dávila
Juan de Montoro #103, Col. Centro, C.P. 20000, Aguascalientes, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Lic. Julio Felipe García Muñoz
Guadalupe Victoria #9440, Edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, Col. Zona del Río, C.P. 22320, Tijuana, Baja California. Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Lic. Rosa Isela Dávalos Méndez
Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, Col. Centro Cívico, C.P. 21000, Mexicali, Baja California. Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Lic. Erik Iván Agundez Cervantes
Encargado de despacho
Jalisco S/N, Esq. Francisco I. Madero, Col. Pueblo Nuevo, C.P. 23060, La Paz, Baja California Sur. Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Lic. Rafael Vicente Montero Romero
Av. 16 de Septiembre S/N, Palacio Federal, Primer Piso, Col. Centro, C.P. 24000, Campeche, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Lic. José Antonio Coello Villatoro
Blvd. Serra Rojas #1090, Edificio anexo, Nivel Sección A, Col. Paso Limón, C.P. 29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas. Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
Lic. Emilio Pinzón González
8va. Av. Sur #46, entre 2ª y 4ª poniente, Col. Centro, C.P. 30700, Tapachula de Córdova y Ordoñez, Chiapas. Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Lic. Yubia Iveth Velázquez Chávez
Ramírez #2007, Esq. Calle 22, Col. Pacífico, C.P. 31030, Chihuahua, Chihuahua. Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CD. JUÁREZ
Lic. Gerardo Iván Lara Rendón
Benjamín Franklin #3220, Centro Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A, Col. Margaritas, C.P. 32315, Cd. Juárez, Chihuahua. Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Lic. Sigfrido Macías Pérez
Blvd. Venustiano Carranza #2879, Col. La Salle, C.P. 25240, Saltillo, Coahuila de Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Lic. Alfredo José Mafud Kaim
Av. Matamoros #1285 Poniente, entre Valdez Carrillo y Cepeda, Col. Centro, C.P. 27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza.Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Dra. Gloria Margarita Puente de la Mora
Manuel Álvarez #44, Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Lic. José Antonio Rodríguez Jirano
Encargado de despacho
Balbino Dávalos #54, Esq. Carrillo Puerto, Col. Centro, C.P. 28200 Manzanillo, Colima. Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
DELEGACIÓN CENTRO (AZCAPOTZALCO, BENITO JUÁREZ, CUAUHTÉMOC Y GUSTAVO A. MADERO)
Lic. Miguel Salomón Álvarez
Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º pisos, Col. Doctores, C.P. 06720, CDMX. Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

DELEGACIÓN ORIENTE (IZTACALCO, IZTAPALAPA Y VENUSTIANO CARRANZA)
Dr. Juan Carlos Sánchez Magallán
Azafrán # 18, 1er. piso, Col. Granjas México, Del. Iztacalco, C.P. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900, 2636 0302

DELEGACIÓN PONIENTE (ÁLVARO OBREGÓN, CUAJIMALPA, MAGDALENA CONTRERAS Y MIGUEL HIDALGO)
Lic. Rodolfo Alejandro Chavero Bojórquez
Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, C.P. 01180, CDMX. Tel. (01 55) 5273 9745

DELEGACIÓN SUR (COYOACÁN, MILPA ALTA, TLÁHUAC, TLALPAN Y XOCHIMILCO)
Lic. María Isabel Espinoza Martínez Delgado
Periférico #5323, Col. Isidro Favela, Del. Tlalpan, C.P. 14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435, 5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Lic. Esmeralda Azucena Gallegos Rosales
Zaragoza #110 Sur, Col. Zona Centro, C.P. 34000, Victoria de Durango, Durango. Tel. (01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
DELEGACIÓN NAUCALPAN
Lic. Carlos Fernando Ramírez Barrera
Av. 3 #47, entre Av. de las Torres y Blvd. Toluca, Col. Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, C.P. 53370, Naucalpan de Juárez, Estado de México. Tel. (01 55) 5576 6375

DELEGACIÓN NEZAHUALCÓYOTL
Mtro. Jorge Hernández Hernández
Cucaracha #293, Esq. Gustavo Baz, Col. Benito Juárez, C.P. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

DELEGACIÓN TLALNEPANTLA
Lic. Mayra Jazmín Zea Contreras
Encargada de despacho
Av. Mario Colín #56, Col. Centro, C.P. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México.Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

DELEGACIÓN TOLUCA
Lic. Karla Liliana Téllez Borunda
Santos Degollado #103, Col. Centro, C.P. 50000,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Lic. Mario Alfredo Maldonado Gutiérrez
Av. Hank González #50, Mza. 44, Pasillo 29, Col. Valle de Anáhuac, C.P. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México. Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
Lic. José Huerta Arredondo
5 de Mayo #341, Col. Obregón, C.P. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Lic. Roberto Zamora Guerrero
Francisco Hernández #678, Esq. Victorino de la Fuente, Col. Moderna, C.P. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Lic. Saúl Montufar Mendoza
Av. Costera Miguel Alemán #304, Col. Centro, C.P. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Lic. Gustavo López Ayuci
Encargado de despacho
Av. Vicente Guerrero #112, Col. Centro, C.P. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
M. V. Z. José Alberto Chávez Mendoza
Av. Cuauhtémoc #700, Esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, Col. Revolución, C.P. 42060, Pachuca de Soto, Hidalgo. Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Lic. Gabriela Vázquez Flores
Morelos #1830, Col. Americana, C.P. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3615 7337

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Mtro. Miguel Ildefonso Mares Chapa
Blvd. García de León #1908, Col. 5 de Diciembre, C.P. 58280, Morelia, Michoacán de Ocampo. Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
C. Zaira Antonia Fabela Beltrán
Av. Morelos #277, Col. Centro, C.P. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Lic. Marco Antonio Figueroa Martínez
Av. México Sur #142, Col. Centro, C.P. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
C. P. Ricardo Javier Páez González
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, Col. Mitras Centro, C.P. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Lic. Rebeca Leticia Cervantes Navarro
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., Col. Reforma, C.P. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
Lic. Alejandro García Mendoza
19 Sur #506, Desp. 103, Col. La Paz, C.P. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Lic. Dalia Xóchitl Garrido Rubio
Circuito Moisés Solana #82, Col. Prados del Mirador, C.P. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
José Gamaliel Canto
Encargado de despacho
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, Col. Centro, C.P. 77500, Cancún, Quintana Roo. Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Lic. Marisol Huitrón Rangel
Calle 10 entre 20 y 25, Mza. 103, Lote 3, Local 3, Col. Centro, Código Postal 77710, Playa del Carmen, Solidaridad, Quintana Roo. Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Lic. Miguel Cardoza Mora
Librado Rivera #215 y 225, Col. Del Valle, C.P. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Gilberto Ojeda Camacho
Blvd. Rotarismo #1851, 1 y 2, Esq. Enrique Félix Castro, Col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, C.P. 80020, Culiacán, Sinaloa. Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Lic. Rolando Gutiérrez Coronado
Oaxaca #150 Poniente, Esq. Escobedo Edificio San Enrique, Col. Centro, C.P. 83000, Hermosillo, Sonora. Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Lic. Carmen Alicia Limón Olivas
Encargada de despacho
Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, Col. Centro, C.P. 85000, Ciudad Obregón, Sonora. Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Lic. Pedro Orlando Aldecoa Calzada
Carmen Cadena Buendía #133, Col. Nueva Villahermosa, C.P. 86070, Villahermosa, Tabasco. Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Lic. David Salvador Barragán Ceniceros
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo, Col. Centro, C.P. 87000, Ciudad Victoria, Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Lic. Alberto Martínez Cabazos
Encargado de despacho
Blvd. Morelos #475 Altos, Esq. República de Argentina, Col. Anzalduas, C.P. 88630, Reynosa, Tamaulipas. Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Lic. Alejandro Calderón Hidalgo
Encargado de despacho
Av. Hidalgo #5004, 1er. piso, local 1, Col. Sierra Morena, C.P. 89210, Tampico, Tamaulipas. Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Lic. María Galdina Edith Padilla Bañuelos
Calle 33 #203, Col. Loma Xicoténcatl, C.P. 90070, Tlaxcala, Tlaxcala. Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Marcos Castillo López
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, Esq. Salubridad, Col. Fraccionamiento Moderno, C.P. 91918, Veracruz, Veracruz. Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
C. P. Víctor Manuel Rojas Utrera
Cánovas #2, Col. Centro, C.P. 91000, Xalapa Enríquez, Veracruz. Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Dr. José Antonio Nevárez Cervera
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, Col. Centro, C.P. 97000, Mérida, Yucatán. Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Lic. Óscar Alfonso del Real Muñoz
Telégrafos #14, Col. Lomas del Consuelo, C.P. 98614, Guadalupe Zacatecas, Zacatecas. Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Calle Toltecas #23, Esq. Calle 10, Col. San Pedro de los Pinos, Del. Álvaro Obregón, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.

Busca

La Revista del Consumidor en puestos de periódicos y en la **delegación** de Profeco de tu localidad.

Puedes suscribirte a **la Revista del Consumidor** y recibe en tu domicilio **12 números** por el precio de **10** a sólo **$ 280.00**.

Llama al **5616 6612** o al **5212 0468** desde la Ciudad de México o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PLATILLO SABIO

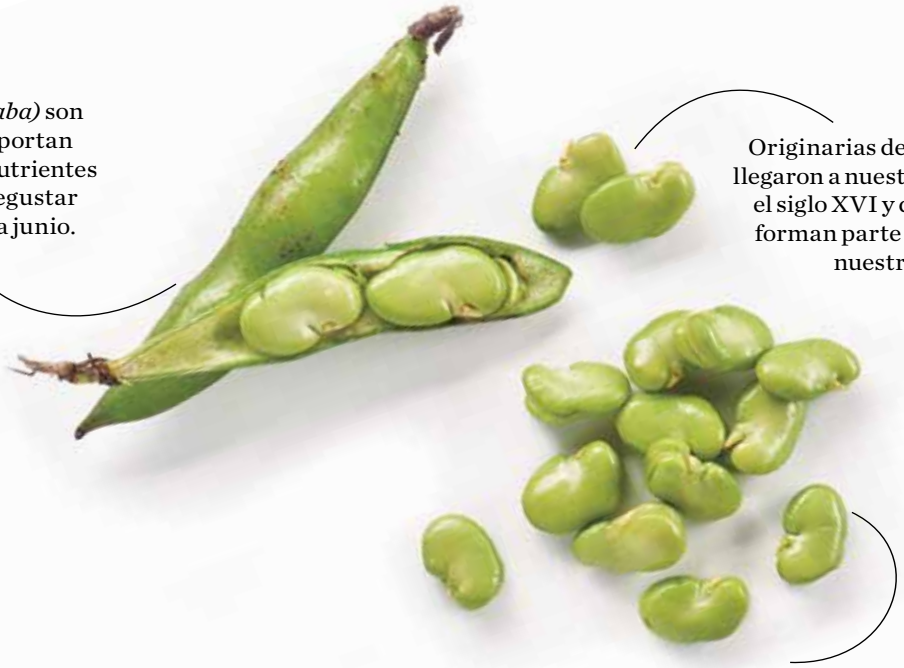
PROFECO

EDICIÓN COLECCIONABLE
No. 33

ES UNO DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS DE NUESTRA DIETA, Y AUNQUE NO ES DE ORIGEN MEXICANO, ¿QUÉ SERÍA DE LOS TLACOYOS O LA ENSALADA DE NOPALES SIN ESTA LEGUMINOSA?

HABAS... A QUE NO TE LAS ACABAS

Las habas *(vicia faba)* son legumbres que aportan gran cantidad de nutrientes y que podemos degustar frescas de enero a junio.



Originarias de oriente medio, llegaron a nuestro continente en el siglo XVI y desde entonces forman parte importante de nuestra dieta.

Las semillas de haba fresca o cruda, en comparación con otras leguminosas, tienen alto contenido de proteínas, potasio, calcio, magnesio, fósforo y hierro; además, son fuente de fibra y de vitaminas del grupo B, como los folatos y la niacina.

Cuando se consumen secas son excelente fuente de proteína vegetal y si las combinas con trigo, arroz, avena, maíz, quinua o cebada, su valor nutritivo aumenta.

COMPRA

- Si las adquieres frescas, revisa que las vainas sean crujientes y tengan un color verde brillante. Las manchas marrones indican deterioro.
- Recién recolectadas tienen un sabor dulce, ligeramente amargo y pueden consumirse crudas, quitando o no la piel que recubre la semilla.
- Muy tiernas se pueden cocinar sin necesidad de quitarle las vainas, basta con eliminar las puntas y cortarlas en trocitos.

CONSERVACIÓN

- Tiernas guárdalas en un lugar fresco, seco y lejos de la luz durante tres o cuatro días. En el refrigerador pueden durar una semana.
- Secas se pueden conservar sin problema en un recipiente cerrado y en un lugar fresco y seco.

FUENTES:
· HABAS FRESCAS DE TEMPORADA, EN HTTP://BIT.LY/2JODEPU
· LAS HABAS SECAS, EN HTTP://BIT.LY/2IXF06T
· HABA, EN HTTP://BIT.LY/2ZIHDZO

DALE CLIC TORTITAS DE HABA [**PLATILLO SABIO PROFECO**]

SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

238 | TACOS SUDADOS CON ENSALADA DE NOPALES Y HABAS VERDES (6 porciones)

INGREDIENTES

- 30 tortillas de maíz chicas (540 g)
- 2 papas (480 g), sin cáscara y muy bien cocidas con sal
- Queso panela (400 g), cortado en cuadritos
- 6 nopales (800 g), cortados en cuadritos
- Habas verdes con vaina (300 g), cocidas (115 g)
- 1 jitomate saladet (115 g), en cuadritos pequeños (sin semillas)
- 1/2 cebolla (90 g) finamente picada
- 1 chile poblano asado (90 g), desvenado y cortado en rajas
- 6 ramas de cilantro fresco picado (15 g)
- 1 cucharada de jugo de limón (10 ml)
- 1 chile serrano (6 g), desvenado y finamente picado
- 1 diente de ajo entero (2 g)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 cucharada de aceite de oliva (10 ml)
- Salsa de tu preferencia al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. En una sartén calienta una cucharada de aceite y fríe los nopales junto con el diente de ajo y un poco de sal. Remueve ocasionalmente hasta que todo el líquido se haya evaporado. Reserva.
2. En un bol, vierte el jitomate, dos terceras partes de la cebolla, cilantro, chile, las habas, una tercera parte del queso y los nopales. Añade el jugo de limón y la cucharada de aceite de oliva. Salpimienta, mezcla y listo.

PREPARACIÓN DE LOS TACOS

3. En una sartén, calienta dos cucharadas de aceite y acitrona el resto de la cebolla picada, vierte las papas y sofríelas machacándolas un poco, añade una pizca de pimienta, el queso restante y revuelve. Al final, incorpora las rajas y mezcla cuidadosamente.
4. Con la ayuda de una brocha de cocina, barniza las tortillas con un poquito de aceite y caliéntalas por ambas partes en un comal para que se puedan manipular sin que se rompan.
5. Coloca una porción del preparado de papa sobre un lado de la tortilla y dobla por la mitad asegurando con un palillo.
6. Prepara una vaporera cuidando que el agua no llegue a la rejilla de la olla. Coloca una toalla o servilleta de cocina muy limpia en el fondo de la rejilla y sobre ella acomoda los tacos (opcionalmente puedes colocar papel tipo aluminio sobre la tela para evitar que los tacos del fondo se mojen).
7. Al final, cubre con la misma tela los tacos y tapa la vaporera. Calienta durante 5 minutos, a partir de que suelte el hervor.
8. Pásalos a una canastita u otro recipiente, con todo y su tela, y cúbrelos muy bien. Lleva a la mesa de inmediato y sírvelos acompañados de la ensalada y tu salsa favorita.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	594
PROTEÍNAS	25 G
GRASA	26 G
COLESTEROL	16 MG
FIBRA DIETÉTICA	9 G

FOTOGRAFÍA: **ENRIQUE ARECHAVALA** ESTILISTA DE ALIMENTOS: **BRENDA GARCÍA** NUTRIÓLOGA: **MARÍA ROSA OCHOA**

239 | CERDO ENTOMATADO CON CALABAZAS (6 porciones)

INGREDIENTES

- 650 g de maciza de cerdo (el corte de su preferencia, en cubos)
- 1 taza de arroz (180 g)
- 375 g de tomates verdes o tomatillo
- 2 jitomates bola chicos (375 g)
- 3 calabazas (450 g), cortadas en rebanadas gruesas
- 6 chilacas (180 g) o 2 chiles poblanos, asados, pelados, desvenados y en rajas
- 1 zanahoria (110 g) rallada
- ½ cebolla (100 g), la mitad entera y la otra finamente picada
- 2 dientes de ajo (4 g), uno entero y otro triturado
- 1 pizca de comino
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Salpimienta la carne. En una sartén, calienta dos cucharadas de aceite y séllala por todos lados, hasta que los cubos se vean doraditos.
2. Aparte, cuece los jitomates y los tomates y lícualos junto con el trozo de cebolla, 1 diente de ajo y cominos (sin agua).
3. Vierte la salsa colada sobre la carne y lleva a ebullición. Agrega las calabazas. Si es necesario, añade agua hasta que todo quede cubierto y salpimienta la gusto.
4. Tapa y cuece a fuego medio durante 10 minutos. Al final, agrega las rajas e integra cuidadosamente.

PREPARACIÓN DEL ARROZ:

5. Calienta el aceite restante y sofríe el arroz hasta que se vea nacarado, cuando ya casi esté, añade la cebolla picada y el ajo triturado para que se acitronen.
6. Vierte dos tazas de agua y sal al gusto. Cuando suelte el hervor, agrega la zanahoria, mezcla, tapa y baja el fuego al mínimo.
7. Deja cocer durante 20 minutos o hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté esponjado.
8. Sirve el entomatado acompañado del arroz.

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

KCAL.	450
PROTEÍNAS	30
GRASA	20 G
COLESTEROL	80 MG
FIBRA DIETÉTICA	5 G

ROSCA DE REYES CASERA

PARTIRLA ES MOTIVO DE REUNIÓN CON LOS MÁS QUERIDOS Y ES EL ANUNCIO DE LA LLEGADA DE LOS REYES MAGOS. TE COMPARTIMOS LA RECETA PARA QUE TE LUZCAS CON SU PREPARACIÓN.

CRISTINA AVELAR, DIRECTORA DE LA ACADEMIA DE GASTRONOMÍA Y SERVICIOS. ESDAI- UP

La Epifanía del Señor se celebra en nuestro país el 6 de enero con la tradicional Rosca de Reyes, aunque se consume todo el mes. A quien le toque el niño (muñequito) en su porción debe invitar el mes siguiente, en la fiesta de la Candelaria, una cena de tamales.

INGREDIENTES (6 PORCIONES)

- 400 g de harina
- 100 g de azúcar
- 2 piezas de huevo
- 4 yemas
- 180 g de mantequilla
- 150 ml de leche
- 4 cucharadas de ralladura de naranja
- 20 g de levadura seca
- 1/2 cucharada de agua de azahar
- Sal al gusto

PREPARACIÓN:

1. Elabora una masa con 100 g de harina, levadura y un poco de leche tibia. Deja fermentar por 45 minutos.
2. Integra amasando el resto de los ingredientes. Reserva.
3. Cuando la masa haya doblado su volumen, integra los demás ingredientes. Amasa hasta lograr que se desprenda de la mano o se despegue del gancho de la batidora. Acomoda la rosca en forma circular, introduce los muñecos por la parte inferior y barniza con huevo; coloca de manera alternada las frutas y el acitrón o ate en tiras de distintos colores y sabores.
4. Antes de formar la rosca, deja fermentar la masa en un lugar cálido por 15 minutos, libre de corrientes de aire y cúbrela con un trapo húmedo.
5. Precalienta el horno por 20 minutos a una temperatura de 160° C e introduce un pequeño recipiente con agua para crear un ambiente húmedo que ayudará a que el pan no se reseque durante su cocción. Hornea a 180 ° C por 20 minutos.

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital

@Profeco - fb.com/consumidorInteligente